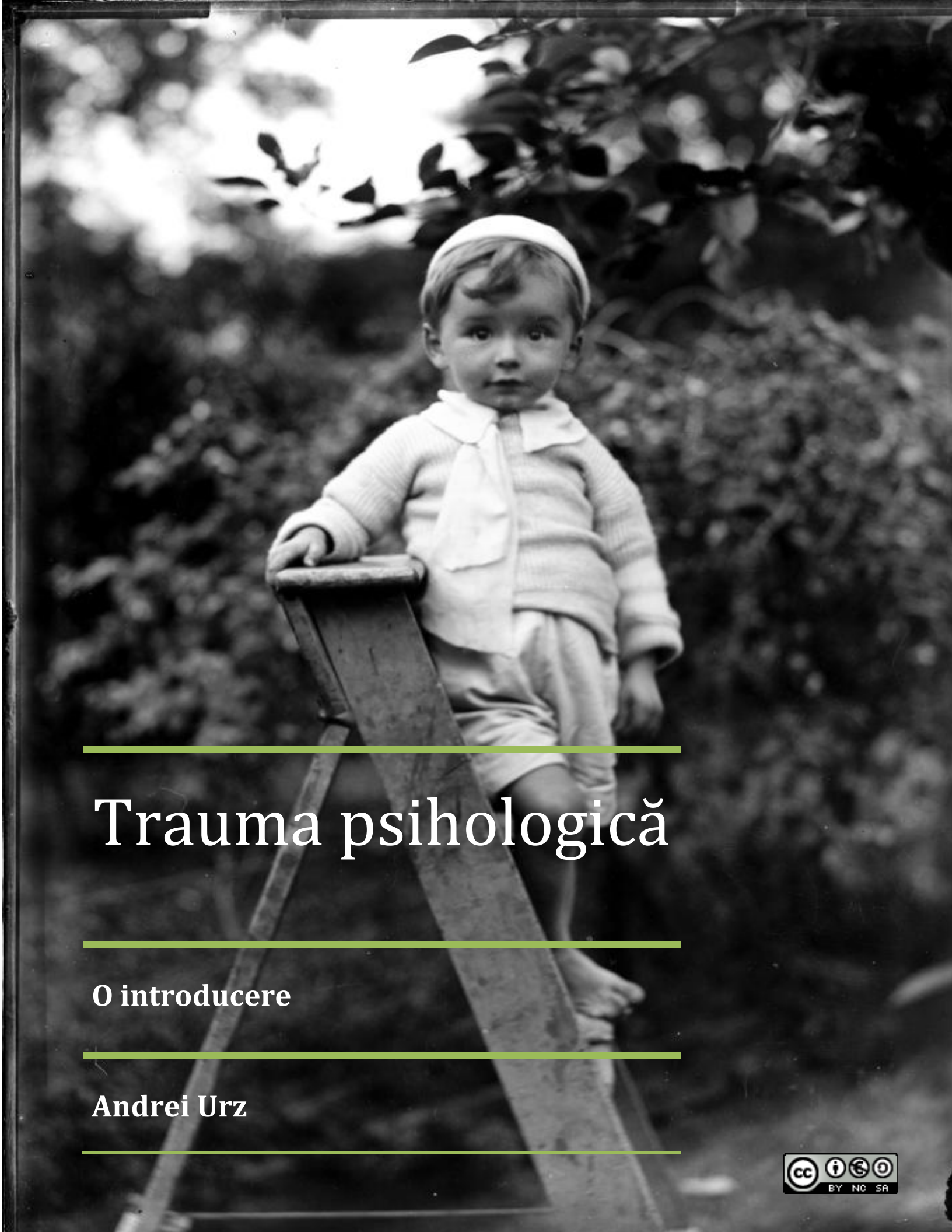


Trauma psihologică

O introducere

Andrei Urz

BY NC SA

Trauma psihologică

O introducere

Andrei Urz

2012

CC BY NC SA

Cuprins

I. Introducere

I.1. Definirea conceptului de traumă . . . . . p. 2
I.2. Cercetările lui Konrad Lorenz asupra *imprinting*-ului animal 4
I.3. Lodevijk Bolk şi conceptul de neotenie 5
I.4. Comutatori genetici. 7
I.5. Telomeri. 9
I.6. Strategii reproductive la mamifere : altricialitate şi precocitate. 12
I.7. « *Ferestre de oportunitate* » şi « *perioade de sensibilitate* » 15
I.8. Supraproducţie şi triere sinaptică. 17

II. Teoria ataşamentului. 19

II.1. John Bowlby şi teoria ataşamentului. 19
II.2. Mary Ainsworth şi procedura « O situaţie ciudată ». 21
II.3. Tipuri de ataşament ale copilului mic. 23
II.4. Critici ale modelului lui Ainsworth. 24
II.5. Harry Harlow şi investigarea legăturii emoţionale la primate. 26
II.6. Árpád Spitz şi fenomenul « hospitalismului ». 27
II.7. Experimentele lui Harry Harlow cu «mame-*ersatz* ». 28
II.8. Mary Main şi ataşamentul la adulţi. 32
II.9. Temperamentul şi teoria ataşamentului. 35
II.10. Ierarhii de ataşamente. 36
II.11. Concluzii I : plasticitatea creierului uman, şi limitările sale 38
II.11.1. Experimentele conduse de Bita Moghaddam asupra şoarecilor tineri. 38
II.11.2. Steve Janssen şi dinamica amintirilor. 41
II.11.3. Copilăria şi adolescenţa, perioade de *adaptare*. 43
II.12. Concluzii II : importanţa mediului social şi emoţional pentru o dezvoltare stabilă. 43
II.12.1.Un exemplu : impactul mediului social şi emoţional asupra elefanţilor tineri. . .44
II.12.1.1. Situaţia actuală. 44
II.12.1.2. Paralele comportamentale cu specia umană. 46
II.12.1.3. Structurarea socială a elefanţilor. 47
II.12.1.4. Consecinţe ale unui mediu instabil. 49
II.12.1.5. Cazul pacientului E. M. 52

III. Cealaltă faţă a ataşamentului : trauma. 53

III.1. Agresivitatea ca « suprainterpretare » a mediului. 53
III.2. Dansul cu fantome. 54
III.3. Scurt istoric al cercetărilor legate de traumă. 54
III.3. 1. Primul război mondial, şi primele investigaţii ale traumei psihologice. 54
III.3.2. Cazul lui Siegfried Sassoon. 56
III.3.2. Abram Kardiner şi teoria *dispensabilităţii* individului. 56
III.3.3. Războiul din Vietnam şi sindromul de stres post-traumatic. 57
III.3.4. Surse istorice antice vorbind de stresul post-traumatic. 58
III.3.5. Stresul post-traumatic la victimele de răpiri, catastrofe fizice, etc. 59
III.3.6. Definiţia *PTSD* conform *DSMV-IV* (*selecţii)* 61
III.3.7. *PTSD* la copiii-soldaţi. 64
III.3.8. Judith Herman şi *PTSD*-ul « complex ». 66
III.3.8.1. Caracteristici ale *PTSD*-ului « complex » 68

III.4.Un punct extrem al traumei : lagărul de concentrare. 69
III.4.1. *Muselmann*-ul. 69
Excurs : III..4.1.1. Fantasma controlului absolut, şi mitizarea ei. 70
III.4.1.2. Reacţii de respingere. 71
III.4.1.3. Hannah Arendt, răul « extrem » şi răul « radical » 72
III.4.1.4. Experimentul Milgram. 74
III.4.1.5. *Natura non facit saltus*. 77
III.4.1.6. Limite ale limbajului. 79
III.4.2. Devaluarea victimei. 81
III.4.2.1. « Victimizarea secundară » 82
III.5. Reprogramarea mentală la nivelul societăţii. 83
III.5.1. Conceptul de « spălare pe creier » 83
III.5.2. Pavlov şi comportamentul câinilor confruntaţi cu situaţii stresante. 84
III.5.3. Scurt istoric al ideii de « spălare pe creier » 85
III.6. Caracteristici ale « spălării pe creier » 86
III.6.1. Caracteristici identificate şi descrise de Harold Wolff. 87
III.6.2. Caracteristici identificate şi descrise de Roger Lifton. 87
A. (III.7.) Legătura traumatică. 89
III.7.1. Definiţie. 89
III.7.2. Cazul jafului Kreditbanken şi sindromul Stockholm. 89
III.7.3. Cazul răpirii lui Patty Hearst. 90
III.7.4. Cazuri de răpiri de copii. 91
III.7.4.1. Exemplul 1 : Jaycee Lee Dugard. 91
III.7.4.2. Exemplul 2 : Shawn Hornbeck. 92
III.7.4.3. Exemplul 3: cazul Elisabethei Smart. 92
III.7.4.4. Exemplul 4: cazul Natashei Kampusch. 92
III.7.4.5. Trăsături generale, similarităţi. 92
III.7.5. Legătura traumatică între persoane mature: cazul Hedda Nussbaum. 93
III.7.6. Lenore Walker şi teoria ciclului violenţei. 94
III.7.6.1. Descrierea etapelor ciclului violenţei. 96
III.7.7.Caracteristici generale ale legăturii traumatice. 98
III.7.8. Sectele religioase şi legătura traumatică. 98
B. (III.8.) Neajutorarea învăţată (*learned helplessness*) 99
III.8.1. Experimentele pe câini ale lui Martin Seligman şi Steve Overmier. 99
III.8.2. Experimentul lui John Watson şi Craig Ramey. 101
III.8.3. Exemplul azilului de bătrâni. 102
III.8.4. Proceduri de îmblânzire a animalelor. 103
III.8.4.1. *Breaking the horse*. 103
III.8.4.2. Îmblânzirea elefanţilor (*phajaan*) 103
III.8.5. « Terapia de ataşament » 104
III.8.5.1. Caracteristici ale « terapiei de ataşament » 105
III.8.6. Fatalismul şi « neajutorarea învăţată ». 106
III.8.7. Cauzele posibile ale « neajutorării învăţate » 107
III.8.7.1. Teoria atribuţională 1 : Fritz Heider. 107
III.8.7.2. Teoria atribuţională 2 : Edward Jones şi Keith Davis. 107
III.8.7.3. Teoria atribuţională 3 : explicaţiile lui Daniel Gilbert. 109
III.8.7.4. Teoria atribuţională 4 : Bernard Wiener. 110
III.8.8. Înapoi la Hedda Nussbaum: o explicaţie a mecanismului neajutorării învăţate .111
C. (III.9.) Ruşinea şi vinovăţia (*guilt and shame*) 112
III.9.1. O amintire personală. 112
III.9.2. Discuţie a termenilor. 112

III.9.3. O perspectivă antropologică : culturi ale ruşinii şi culturi ale vinovăţiei. . . . 113
III.9.4. June Tangney : o diferenţiere psihologică a celor două emoţii. 115
III.9.5. Două descrieri ale ruşinii : Nathaniel Hawthorne şi J.P.Sartre. 117
III.9.6. Ruşine şi pudoare : etimologii 118
III.9.7. Micro-hermeneutică : ruşinea şi textul biblic. 118
III.9.8. Frica – emoţie legată de ruşine ; etimologii. 120
III.9.9. Avantaje evolutive oferite de ruşine 120
III.9.10. Manifestări de « ruşine » şi de « mândrie » la primatele superioare. 121
III.9.11. Charles Darwin şi principiul antitezei 122
III.9.12. John Tooby şi Leda Cosmides : ipoteza emoţiilor sociale. 123
III.9.13. Ipoteza apariţiei decalate în timp a ruşinii şi vinovăţiei. 124
III.9.14. Ruşinea toxică. 125
III.9.14.1. John Bradshaw: o descriere a ruşinii toxice. 125
III.9.14.2. Donald Nathanson şi compasul ruşinii. 125
III.9.14.3. Teoria afectelor a lui Sylvan Tompkins. 126
III.9.14.4. Donald Nathanson 2: ipoteza « armonizării » eşuate. 128
III.9.14.5. Donald Nathanson 3 : caracteristici ale « compasului ruşinii » . . . 129
III.9.14.5.1. Retragerea 129
III.9.14.5.2. Atacarea sinelui 130
III.9.14.5.3. Evitarea. 130
III.9.15.5.4. Atacul asupra celuilalt 131
III.9.14.6. Stima scăzută de sine. 132
III.9.15. Merle Fossum şi Marilyn Mason : familiile « coagulate » prin ruşine. 133
III.9.15.1. Definiţie. 133
III.9.15.2. Conceptul de « individ » 133
III.9.15.3. Organismul ca un « sistem deschis » 135
III.9.15.4. Familia ca un sistem deschis. 136
III.9.15.5. O comparaţie a familiilor coagulate prin ruşine şi prin dragoste . . 137
Excurs : III.9.15.5. Philip Zimbardo şi « *the Stanford prison experiment* » . . 138
III.9.15.6. Robert Burney : rolurile copiilor în familia disfuncţională. 140
III.9.15.7. Ciclul ruşinii. 142
III.9.15.7.1. Etapa de deblocare/ declanşare. 144
III.9.15.7.2. Faza de control. 145
III.9.15.8. Ciclul ruşinii: un proces reactiv auto-intensificativ 146
III.9.15.9. Caracteristici ale unui sistem familial coagulat prin ruşine 146
III.9.15.9.1. Controlul (*control*) 147
III.9.15.9.2. Perfecţiunea (*perfection*) 149
III.9.15.9.3. Blamul (*blame*) 149
III.9.15.9.4. Negarea (*denial*) 150
III.9.15.9.5. Lipsa de consistenţă (*unreliability*) 150
III.9.15.9.6. Incompletudinea (*incompleteness*) 151
III.9.15.9.7. Regula tăcerii (*no talk*) 151
III.9.15.9.8. Dis-calificarea (*disqualification*) 152
III.9.16. John Bradshaw : ruşinea manifestată introvertit şi extrovertit. 152
III.9.17. Ideea de « datorie ». 153
III.9.17.1. Nicolae Steinhardt şi « dreapta socotinţă ». 155
III.9.18. « Jocuri ale minţii » 156
a) (III.9.18.1.) Şantajul emoţional. 157
b) (III.9.18.2.) *Gaslighting* 158
c) (III.9.18.3.) *Double bind* (« legătura dublă ») 159
d) (III.9.18.4.) Calificative (*name-calling*) 160

e) (III.9.18.5.)Interdicţii 161
f) (III.9.18.6.) Santajul prin apel la cuvinte mari 161
g) (III.9.18.7.) Concluzii : violare a minţii (*mindrape*) 162
III.10. Bruno Bettelheim, Primo Levi, şi lecţiile lagărului. 163
IV. Abuzul emoţional. 165
IV. 1. Intuiţia lui Dostoievski. 165
IV. 2. Definiţii. 165
IV. 3. Negare şi identificare a problemei 166
IV. 5. Caracteristici ale relaţionării abuzive emoţional între părinte şi copil 167
IV. 6. Mecanisme de producere a abuzului 167
IV. 7. Efecte ale abuzului 169
IV. 8. Strategii adaptive disfuncţionale 170
V. Mecanisme chimice şi neurale 171
V. 1. Nivele de organizare, şi trăsături emergente 171
V. 2. Proces şi obiect 172
V. 3. Robert Sapolsky şi mecanismele stresului la primate 172
V.3.1. Caracteristici ale *bullying*-ului 173
V.3.1.1. Bullying-ul la şobolani 174
V.3.2. Nivelul de stres şi producţia de testosteron la babuini 174
V.3.3. Nivelul de stres şi producţia de cortizol la babuini 175
V.3.4. Circuitul producerii cortizolului 175
V.3.5. Structuri ierarhice şi producţia de cortizol la babuini 177
V.4. Michael Marmot şi *The Whitehall Study* 178
V.5. Bruce McEwen şi efectele stresului asupra şoarecilor 179
V.5. Elizabeth Blackburn: efectele stresului asupra producţiei de telomerază 179
V.6. Bruce McEwen: efectele stres-ului şi neurotransmiţătorul glutamat 180
V.7. Excitotoxicitate 181
V.9. Funcţia dopaminei în creier şi comportamentul adictiv 182
V.9.1. Deturnarea circuitului dopaminic 183
V.10. Disfuncţiile în transmisia glutamatului ca factor adictiv 184
V.11. Efecte ale stresului asupra organismului 185
V.11.1. Exemplul 1 : hipercoagulabilitate 185
V.11.2. Exemplul 2 : stresul şi bolile pulmonare 186
V.11.3. Exemplul 3: stresul şi steatoza hepatică 186
V.12. Consecinţele stresului asupra copiilor şi adolescenţilor 187
V. 13. John Bowlby şi « mediul de adaptare evolutionară » (*EEA*) 190
V.14. Tipurile de reacţii în situaţii de stress 192
V.14.1. Emisia de adrenalină şi noradrenalină. 192
V.14.2. Temperament, cultură, şi tipuri de reacţii la stres. 193
V.14.3. Avantaje evoluţionare ale reacţiei de « îngheţ » (*freeze*) 193
V.14.4. Declanşarea reacţiei de stres într-o societate modernă. 194
V.15. Walter Cannon şi conceptul de homeostază a organismului. 194
V.16. Bessen van der Kolk : trauma ca adicţie 195
V.17. « Învăţarea legată de stare » şi « memoria dependentă de context » 196
V.17.1. Efectele stresului asupra memoriei legate de context. 197
V.17.2. Trauma şi memoria. 198
V.18. Oxitocina şi funcţiile ei 200
V.18.1. Oxitocina şi reacţia de stres la femei 201
V.18.2. Oxitocina, consolidarea memoriei, şi legătura traumatică 201
V.19. Reacţia de « îngheţ » (*freeze*) în cazul traumei infantile 202
V.19.1. Răspunsuri gradate ale copiilor în situaţii de stres 203

V.20. Plasticitate şi stabilitate în dezvoltarea creierului 204
V.21. Modificări în expresia genelor în cazuri de traumă 204
V.22. Continuumul disfuncţional şi « *good enough parenting* » 205
V.23. « Efectul de aprindere » (*kindling effect*) 206
VI. Societăţi traumatizate 206
VI.1. Adam Kardiner şi tiparul personalităţii 206
VI.2. România şi trecerea prin comunism 207
VI.3. Societăţi bolnave de ruşine 207
VII. Consideraţii de încheiere : o ecologie a relaţiilor interumane 208
VII.1.Complexitate socială şi fragilitate a sinelui 208
VII.2. Norbert Elias şi procesul civilizator 209
VII.3. Eugenie primitivă 209
VII.4. Lloyd de Mause şi « teoria psihogenică » a dezvoltării societăţilor 209
VII.5. O revoluţie în strategiile reproductive ale speciei 210
VI.5.1. Închiderea « ferestrei demografice » 211
VII.6. Complexificarea constrângerilor sociale 211
VII.7. Ideea de « individuaţie » 212
VII.8. Peter Sloterdijk : omul ca « specie auto-domesticită » 212
VII.9. Tentaţia controlului societal 213
VII.10. Franz Kafka şi externalizarea daimonului 214
VII.11.Lumi virtuale şi proces de individuaţie 216

Bibliografie selectivă 217

O să încerc să prezint, în linii mari şi în măsura a ceea ce ştiu, care e mecanismul ***general*** al producerii traumei psihologice.[1] *Insist* asupra cuvântului ***general*** şi îl *subliniez* din mai multe motive: a) există linii generale care sunt identificabile, dar fiecare caz individual are particularităţile sale; b) există, ca mai întotdeauna în natură, un *continuum* între funcţional şi disfuncţional, şi între diferite intensităţi ale traumei c) există reactivităţi diferite la traumă (la diferite tipuri de traumă) – în principal în funcţie de bagajul genetic al fiecăruia; d) trauma psihologică poate apărea la oricine, la orice vârstă, chiar dacă există perioade în viaţă în care individul este mult mai expus (în general în copilărie, adolescenţă – dar şi în perioadele de epuizare fizică/mentală, etc.); e) există diferite tipuri de traumă, care ţin de contexte sociale/ emoţionale diferite, chiar dacă aparţin, în linii generale, aceluiaşi spectru; f) fiind vorba de un model ***general,*** voi prezenta cu precădere **cazurile extreme**, în care trăsăturile caracteristice traumei sunt cel mai **limpede evidenţiate** şi deci identificabile. Precizez că folosesc termenul „traumă" psihologică în lipsă de ceva mai bun – pentru că e termenul consacrat în literatura de specialitate.

Ca punct de pornire, o definiţie posibilă e cea propusă de Gottfried Fischer şi Peter Riedesser: pentru ei, trauma e "o experienţă vitală a discrepanţei între factori situaţionali ameninţători şi capacităţile de a face faţă ale individului; e asociată unor sentimente de neputinţă [*helplessness*] şi de lipsa oricărei protecţii, ceea ce creează o instabilitate permanentă a conceptului de sine, şi a percepţiei lumii".[2]

---

[1] Pentru o excelentă analiză în detaliu, valabilă pentru toate categoriile de traume (chiar dacă se centrează pe formele cele mai grave, v. cartea lui Judith Herman, din care voi cita frecvent în paginile care urmează. Cf. HERMAN, J., *Trauma and recovery*, New York, Basic Books, 1992. Bibliografia legată de traumă e imensă. O să numesc alte 2 cărţi: ALLEN, Jon G., *Coping with trauma, a guide to self-understanding*, Washington, American Psychiatric Press, 1995; FASSIN, D., RECHTMAN, R., *The empire of trauma*, Princeton, Princeton UP, 2009.

Pentru o bibliografie mai cuprinzătoare, v., de exemplu, *Annotated bibliography*, la URL : http://www.isst-d.org/education/bibliography-annotated-trauma.htm#brewin.

O foarte bună prezentare schematică a mecanismului traumei, făcută de Dr. Franz Ruppert, se găseşte la URL: http://kaching.sw.hku.hk/Workshop%20Notes/trauma%20and%20bonding-HK.pdf.

In cele ce urmează, m-am inspirat în mod copios din surse extrem de variate, dar am încercat întotdeauna să urmăresc informaţia până la sursă, şi să mă sprijin în ceea ce spun pe studii ştiinţifice (în cazul în care nici un studiu ştiinţific nu a fost identificat, o precizez în text sau într-o notă ; precizez de asemenea în mod explicit atunci când ceea ce descriu sunt speculaţii sau extrapolări personale). Chiar şi în cazurile în care nu fac trimiteri explicite la diferite articole Wikipedia, sau articole ale unor alte enciclopedii, în notele la text, acestea au fost aproape întotdeauna consultate – şi verificate prin accesarea unor studii ştiinţifice. Contribuţia mea personală s-a limitat – într-o măsură covârşitoare – la rezumarea conţinutului unor articole, adaptarea sau traducerea unor texte, etc., şi ordonarea lor în firul narativ.

[2] FISCHER, G., RIEDESSER, P., *Lehrbuch der Psychotraumatologie*, München, Ernst Reinhardt Verlag, 1999, p. 79.

Chiar dacă trezeşte în mintea noastră rezonanţe obscure, ca şi cum ar fi vorba de ceva complex şi dificil de înţeles, etimologia termenului arată, cred, că e vorba în fond de ceva foarte simplu: în greacă, τραῦμα înseamnă „rană". Trauma psihologică[3] constă în vătămarea psihicului, în urma unui eveniment, sau unei suite de evenimente (agresiune, violenţă domestică – ca persoană agresată, dar şi ca martor, în cazul copiilor –, tortură psihică, coabitare cu un părinte alcoolic; catastrofe naturale – cutremure, erupţii – sau sociale: războaie, violenţă intercomunitară, etc.). La nivel fizic, au loc transformări în chimia creierului, care predispun individul la anumite tipuri de răspuns în contexte cauzatoare de stres.

Ce înseamnă „vătămarea psihicului"? În cazul unei răni fizice, vătămare înseamnă contactul (în general violent) cu un corp, în urma căruia ţesuturile sunt străpunse, tăiate, compresate excesiv, etc. În cazul unei vătămări psihice, capacitatea individului de a face faţă, şi de a integra *emoţiile* legate de un anumit eveniment, sau şir de evenimente, este copleşită/ depăşită. Altfel spus: la fel ca în cazul corpului nostru, şi în cazul psihicului există nişte limite de rezistenţă, chiar dacă ele pot varia într-o anumită măsură între un individ şi un altul. Odată ce limitele respective au fost depăşite, psihicul – şi mai ales partea psihicului care a receptat în principal evenimentul (dar şi în psihic, ca în corp, toate lucrurile se află în relaţii strânse unele cu celelalte) – încetează să mai funcţioneze în modul „normal". Spre deosebire de traumele fizice, traumele psihologice nu se manifestă în mod evident întotdeauna imediat după eveniment. De fapt, pot trece săptămâni, luni, chiar mulţi ani de zile până când devine evident că există o problemă în viaţa psihică a individului. Există mai multe motive pentru asta: 1) există o ordine a priorităţilor psihice, în care primul loc îl deţine supravieţuirea fizică a individului. Un şoc traumatic psihic e în general însoţit de alte experienţe, care au (e un mecanism automatizat, inconştient) prioritate mai mare: pentru a folosi o comparaţie: în cazul unei răni fizice, diferite mecanisme de vindecare – hemostază, infiltrarea cu celule inflamatorii, regenerarea ţesutului, etc. – se pun în funcţiune rând pe rând; ceva analog se întâmplă şi în cazul unui şoc traumatic psihic; 2) există mecanisme de apărare (*denial*, raţionalizare, etc.), care încearcă să „ascundă", sau să „izoleze" memoria evenimentului traumatic, într-un mod analog acoperirii cu anticorpi a ţesuturilor rănite[4]; de aceea, de multe ori chiar şi persoanele care sunt prin profesie specializate în domeniul disfuncţiilor psihice pot trece pe lângă identificarea traumelor care stau la baza unor probleme/comportamente ale pacienţilor lor; 3) am vorbit de „mecanisme de vindecare", în cazul rănilor fizice; dar spre deosebire de rănile fizice, de cele mai multe ori traumele psihice *nu* se rezolvă de la sine, în timp: pentru că psihicul individului încearcă în mod repetat să integreze experienţa/ şirul de experienţe traumatizante, dar nu reuşeşte, apar un şir de comportamente repetitive (practic, pacientul retrăieşte (*acts out*) experienţa traumatizantă, în incercarea inconştientă, şi deci permanent sortită eşecului, de a o depăşi; problema e că şirul de manifestări urmează un tipar care nu e decât cu relativă dificultate, şi după o perioadă relativ lungă de timp, identificabil ca atare. Pentru a o spune în două cuvinte: evenimentul, sau şirul de evenimente traumatice, rămâne „imprimat" în creier ca, de exemplu, un fragment de obiect care e imposibil de extras dintr-o rană. Ţesuturile se refac în oarecare măsură, dar *în jurul*, şi *în funcţie* de conturul fragmentului respectiv. Individul nici măcar nu ştie că fragmentul respectiv există acolo – se miră doar de durerile pe care le resimte, periodic, în locul respectiv, dureri care nu îi permit să funcţioneze normal.

[3] V. articol Wikipedia „Psychological Trauma".

[4] NISHIO, N., ITO, S., SUZUKI, H., ISOBE, K., "Antibodies to wounded tissue enhance cutaneous wound healing" in *Immunology*. Nov. 2009; 128(3), pp. 369-80.

Nu am folosit întâmplător cuvântul „imprimat". În anul 1973, etologul Konrad Lorenz primea premiul Nobel de medicină pentru cercetările sale în domeniul „organizării şi suscitării tiparelor comportamentale, la nivel individual şi social".[5] Una din contribuţiile cele mai importante ale lui Lorenz era conceptul de *Prägung* ("ştanţare", imprimare ; în engleză *imprinting*) : instalarea *definitivă* a "unei legături între un declanşator exterior şi un comportament instinctiv". Ce înseamnă asta ? Conform observaţiilor lui Lorenz, există la toate mamiferele (şi deci şi la om) perioade în general scurte, determinate genetic (un soi de "ferestre de oportunitate"), în care stimuli din mediu sunt integraţi în repertoriul comportamental al individului. Exemplul cel mai frapant pe care l-a adus Lorenz era fixarea noilor-născuţi ai unor specii extrem de diferite de vertebrate (găini, gâşte, pisici, câini, etc.) asupra unei figuri "protectoare" din anturajul lor. În mod obişnuit, figura respectivă e mama noului-născut. Dar în cazul lipsei mamei, noul-născut se ataşează *oricărei* figuri din vecinătatea sa imediată, care i-se pare, în urma stimulilor primiţi, că joacă rolul "protector" - indiferent de specie, sau *chiar şi de faptul că e vorba de o fiinţă vie sau de un obiect*[6]. Astfel – spre exemplu – într-un experiment, Lorenz a divizat ouăle ouate de o gâscă sălbatică în două ; o parte au fost clocite de mama lor, iar cealaltă parte au fost puse într-o clocitoare mecanică. Primul lucru pe care l-au văzut puii clociţi chiar de gâscă, odată ieşiţi din ou, a fost mama lor, pe care au început de îndată să o urmărească şi să o înconjoare ; în cazul puilor din clocitoare, prima fiinţă pe care au zărit-o a fost însuşi Lorenz, pe care au început de îndată să-l urmeze pretutindeni în jurul proprietăţii (există chiar un scurt film documentar, extrem de amuzant, cu Lorenz şi "copii" săi – la plimbare, la pescuit, pe lac, etc.).[7] Efectele erau permanente : dacă, de exemplu, puii cu *imprint*-uri diferite erau puşi laolaltă, de îndată ce apărea individul adult (gâsca-mamă, sau cercetătorul) asupra căruia se focalizase *imprint*-ul, aveau tendinţa să se strângă lângă el doar puii cu *imprint*-ul "gâscă", respectiv "om". Experimentul a fost repetat şi cu manechine reprezentând gâşte, care erau animate prin mijloace artificiale, iar rezultatele au fost aceleaşi (mai târziu, s-au făcut experimente asemănătoare şi cu mamifere : maimuţe, etc. – cu rezultate analoage). E, cred, unul din exemplele cele mai limpezi ale interacţiunii gene/mediu : tendinţele programate genetic ale noului-născut de a se ataşa, şi deci de a căuta protecţia unui individ adult, îşi găsesc expresia/ se focalizează pe un "declanşator exterior".

În mod normal, dacă se manifestă la maimuţe (puii de cimpanzeu se strâng, în lipsa mamei, lângă păpuşi mari de cârpe care o reprezintă), ceva analog procesului de *imprinting* ar trebui să existe – într-o măsură mult slăbită – şi la oameni. Bineînţeles, nimeni nu a făcut experimente de genul ăsta cu fiinţe umane, dar diversele legende despre copii crescuţi de animale sălbatice (lupoaice, etc.) pot fi interpretate ca mergând în sensul ăsta. Dar e important de subliniat că în cazul gâştelor lui Lorenz puii erau capabili practic aproape instantaneu să se ridice, să umble, şi să îşi caute hrana în mod autonom ; prin contrast, în cazul mamiferelor – şi mai ales în cazul mamiferelor superioare – perioada de dependenţă aproape completă a noului-născut este mult mai mare (perioada de alăptare, etc.); apar sau se dezvoltă procese de învăţare mai complexe (de ex., pisica îşi învăţă puii să vâneze; la majoritatea mamiferelor, jocul, ca modalitate de simulare/învăţare a viitoarelor comportamente adulte, devine extrem de complex, etc.). Dependenţa de adult este cea mai dezvoltată la speciile cu un grad înalt de integrare socială, şi durată lungă a vieţii (de exemplu, s-a constatat că puii de elefant nu se îndepărtează aproape deloc la mai mult de

[5] http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1973/index.html.

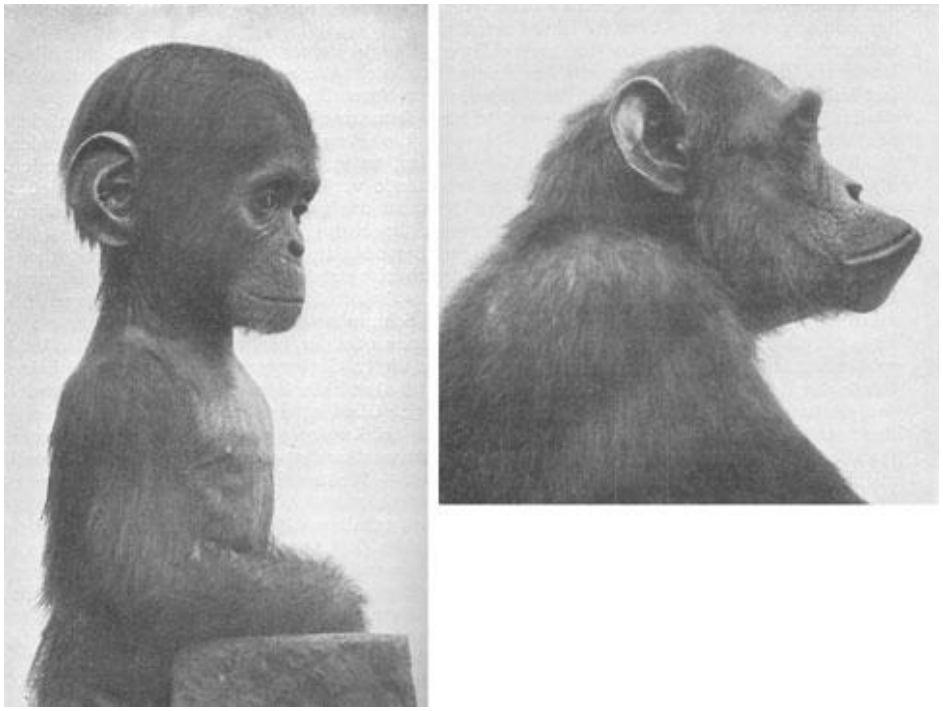
[6] HESS, E., "Imprinting" in animals", in *Scientific American,* mar. 1958, vol. 198(3), pp. 81-90.

[7] Disponibil online, la URL: http://www.youtube.com/watch?v=T-0Pub1ma4U&feature=related.

5 metri de mama lor în primii lor *opt* ani de viaţă). Prin urmare, echivalentul *imprinting*-ului la oameni ar fi mai degrabă legat de educaţie, emoţii, dinamică socială, etc.

De ce sunt puii mamiferelor superioare dependenţi atât de mult timp de adulţi ? Răspunsul scurt e că instinctul e înlocuit la respectivele specii - într-o măsură mai mică sau mai mare – de învăţare. Răspunsul ceva mai lung cere explicarea – măcar în linii generale – a procesului prin care aceasta s-a produs.

Specia umană e caracterizată de ceea ce se numeşte "juvenilizare", sau *neotenie* (de la νέος, "nou, tânăr" şi τείνειν – "a tinde spre"). E procesul prin care dezvoltarea psihologică şi fizică a unui organism e mult încetinită, cu rezultatul că a) durata perioadei de maturare a organismului e mult prelungită, în comparaţie cu specii asemănătoare ; b) individul devenit matur din punct de vedere sexual păstrează încă multă vreme caracteristici morfologice (şi psihologice) juvenile (cu alte cuvinte, maturarea diferitelor părţi ale organismului are loc la viteze inegale). Lodevijk Bolk, părintele teoriei neotenice a dezvoltării umane (sub numele de "fetalizare"), susţinea în esenţă că "ceea ce e un stadiu de tranziţie în ontogeneza altor primate a devenit stadiul final pentru om".[8]



Exemplul clasic de neotenie: faţa umană e plată, într-un mod asemănător feţei unui cimpanzeu tânăr (în schimb, dezvoltarea nasului uman e considerată un exemplu de peramorfism (opusul neoteniei).
Sursa: GOULD, S.J., *Ontogeny and phylogeny*, Cambridge, Harvard UP, 1977, p. 368.
(foto: Adolf Naef, 1926)

[8] BOLK, L., *Das Problem der Menschwerdung,* Jena, Fischer, 1926, p. 48. Pt. o descriere succintă a teoriei lui Bolk, v. GEHLEN, A., *Man: his nature and place in the world*, New York, Columbia UP, 1988, pp. 93-109; pt o descriere critică, v. GOULD, S.J., *Ontogeny and phylogeny*, Cambridge, Harvard UP, 1977, pp. 352-65; v. şi KIPP, F., *Childhood and human evolution,* Barnes, J.M. (trad.), New York, Adonis Press, 2005.

Bolk identificase o serie de asemănări anatomice între adultul uman şi noii-născuţi ai celorlalte primate, pe care le aducea ca dovezi, în sprijinul afirmaţiei sale. Printre ele se numără[9]: reducerea sau lipsa părului pe suprafaţa corpului uman[10]; faţa plată (ortognatie); forma urechii externe; greutatea relativă a creierului; structura mâinii şi a piciorului; forma pelvisului; lungimea braţelor raportată la dimensiunile trunchiului, absenţa şanţurilor frontale şi craniale (craniul e relativ neted, spre deosebire de, de exemplu, cimpanzei); subţirimea osului cranial, dimensiunile şi momentul apariţiei dinţilor, etc[11].

Stephen Jay Gould, unul din cei mai faimoşi biologi contemporani, şi cel care a popularizat conceptul lui Bolk, considera mecanismul neoteniei esenţial pentru dezvoltarea speciei umane aşa cum există ea acum:

> Oamenii şi cimpanzeii sunt aproape identici în genele structurale, şi cu toate acestea diferă simţitor în formă şi comportament. Acest paradox poate fi rexolvat dacă se invocă o diferenţă genetică mică, dar care antrenează efecte profunde – alterări în sistemul regulator, care încetinesc rata generală de dezvoltare a indivizilor umani. Schimbările heterocronice [*i.e.neotenia şi peramorfismul*] sunt schimbări regulatorii; nu necesită decât o alterare în desfăşurarea temporală a unor trăsături deja prezente. Dacă frecvenţa schimbărilor heterocronice ar fi cunoscută, ne-ar furniza o estimare adecvată a importanţei regulaţiei ca agent al evoluţiei.[12]

Cu alte cuvinte, am putea să ne imaginăm un elastic, care e înnodat din loc în loc.

Dacă îl întindem, nodurile vor fi dispuse în acelaşi raport unele cu celelalte, dar distanţa între ele, în spaţiu, va fi diferită:

ceea ce explică comparativ, printre altele, speranţa de viaţă la naştere la cimpanzei (în sălbăticie, 15 ani[13]; în captivitate, în jur de 40 de ani) şi la oameni (67,2 ani), sau apariţia respectivă a pubertăţii la cele două specii (la 8-10 ani la cimpanzei, la 12-14 ani la oameni), perioada prelungită de creştere în cazul oamenilor, etc. Dar analogia cu elasticul e doar orientativă: nu înseamnă că dezvoltarea neotenică include toate organele corpului individului, sau măcar că e exact uniformă, pentru ansamblul organelor cu caracteristici neotenice; diferite organe se pot dezvolta mai „rapid" sau mai „încet", iar dezvoltarea lor se poate opri la un punct *x* sau poate continua, etc.

---

[9] Lista e preluată, selectiv, din GOULD, S.J., *Op. Cit.*, p. 357.

[10] Cf. HELD, L., "The Evo-Devo Puzzle of Human Hair Patterning", in *Evolutionary Biology*, vol. 37(2-3), 2010, pp. 113-122.

[11] Din când în când, se fac alte ipoteze ale unor exemple de dezvoltare neotenică, care ar prelungi lista. De ex. ipoteza că lucrul respectiv ar fi valabil cazul plămânilor. Cf. VERHULST, J., "Louis Bolk revisited: Is the human lung a retarded organ?", in *Medical Hypotheses*, nr. 40/5, mai 1993, pp. 311-20.

[12] GOULD, J., *Op. cit.*, p.9.

[13] HILL, K. *et al.*, "Mortality rates among wild chimpanzees", in *Journal of Human Evolution* nr.40 (2001), pp. 437–50.

Lodevijk Bolk considera că omul e un animal "neterminat", că atunci când se naşte e încă, practic, complet nepregătit pentru viaţa în exteriorul uterului; că individul ajuns la vârsta adultă e un „fetus de primată ajuns la maturitate sexuală" [*einen zur Geschlechtsreife gelangten Primatenfetus*][14]. Formularea lui Bolk e în mod voit şocantă şi exagerată; de altfel, din cauza exagerărilor lui Bolk (mai ales în ce priveşte superioritatea unor rase „mai neotenice" decât altele, etc.), pentru multă vreme ideea de dezvoltare neotenică a rămas controversată. Pe de altă parte, detaliile funcţionării neoteniei umane au suferit modificări considerabile, din momentul în care conceptul a apărut prima dată, şi până când specialiştii din diferite domenii şi-l-au apropriat. Neotenia poate explica, într-o anumită măsură, un număr de comportamente specific umane, şi în primul rând socializarea extrem de elaborată a speciei (faptul că copii sunt neajutoraţi atât de mult timp nu poate decât să întărească legăturile sociale: masculii speciei sunt cooptaţi în hrănirea şi creşterea copiilor într-o măsură nemaiîntâlnită la celelalte primate; prin urmare, cuplurile au o durată de existenţă mult mai lungă; legăturile familiale solide, în familia *extinsă* tradiţională, pot fi explicate şi prin creşterea şanselor de supravieţuire a tinerei generaţii, datorită cooperării/ punerii în comun a resurselor); curiozitatea care îi caracterizează pe oameni poate fi de asemenea pusă pe seama trăsăturilor neotenice (copii tuturor mamiferelor sunt curioşi, pentru că le e necesar să cunoască mediul în care vor trăi independent – pentru a identifica primejdii potenţiale, surse de hrană, etc.); adaptabilitatea, etc. – exemplele pot continua (e o listă lungă). Unii au considerat că există chiar tendinţa de a super-explica, cu ajutorul neoteniei, *prea* multe trăsături umane: după cum menţionează Barry Blogin, „filozofii postulează neotenia ca fiind procesul care permite capacitatea umană de a dispune de limbaj (Goldsmith, 1993). Psihiatrii afirmă că e motivul pentru care fiinţele umane au o apetenţă înnăscută spre joc (Brown, 1995). Unele tipuri de demenţă neurologică sunt descrise ca „eşec al neoteniei" (Bomprad, 1991). Se susţine că atractivitatea sexuală a femeilor umane e în funcţie de neotenie (Jones, 1995) [...] În sfârşit, un important antropolog social pretinde că evoluţia umană prin neotenie a permis dezvoltarea culturii umane, şi în special a religiei (La Barre, 1991)."[15]

Adevărul sau falsitatea respectivelor teorii mă interesează mai puţin, aici. Ce mi-se pare cu adevărat important e că cercetarea genetică a început şi ea să aducă dovezi în sprijinul existenţei neoteniei ca tip de mecanism de dezvoltare la oameni. Astfel, o echipă de cercetători condusă de dr. Mehmet Somel a constatat, de exemplu, o diferenţă temporală semnificativă între momentul activării unui număr de gene similare, în creier, la copilul uman şi la tânărul cimpanzeu.[16]

Ce înseamnă asta, practic? Pentru a înţelege importanţa unei astfel de constatări, trebuie să încerc să prezint întâi conceptul de „comutatori genetici" (*gene switches*).

Încă dinainte de naştere (practic, chiar de la concepere), fătul în formare primeşte un flux constant de informaţii chimice despre mediul în care va trebui să îşi trăiască viaţa – şi asta pur şi simplu pentru că se află în simbioză cu mama lui. Orice decizie a mamei poate afecta sănătatea, şi chiar şansele de supravieţuire ale fătului: de aceea femeile însărcinate trebuie să urmeze un regim de viaţă, şi mai ales un

---

[14] GOULD, S.J., *Op. cit.*, p. 361.

[15] BLOGIN, B., *Patterns of Human Growth*, Cambridge, Cambridge UP, 1999, p. 161.

[16] SOMEL, M. *et al.*, "Transcriptional neoteny in the human brain", in *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*, vol 106(14), 2009, pp. 5743-8; S-a constatat de asemenea (un alt exemplu de neotenie) că modelarea sinaptică în cortexul prefrontal continuă mult după adolescenţă. Cf. PETANJEK, Z *et al.*, Extraordinary neoteny of synaptic spines in the human prefrontal cortex, in *PNAS*, vol. 108(32), 2011, pp. 13281-13286.

regim alimentar[17], strict. Dar fătul nu primeşte informaţii doar în funcţie de calitatea alimentelor, ci şi în funcţie de starea de spirit a mamei (calmă, tensionată, etc. – e constatat, de exemplu, că o mamă care a trăit în condiţii de stress în timpul sarcinii va da naştere unor copii cu predispoziţie spre stări anxioase: există, de exemplu, studii asupra femeilor care erau însărcinate, în New York, în timpul atacului asupra World Trade Center-ului care au confirmat lucrul ăsta): starea de spirit a mamei se traduce în cantitatea de hormoni din sânge, etc.[18]. Practic *orice* variaţie în mediu se traduce în informaţie care ajunge la fetus, şi are repercusiuni asupra dezvoltării sale care pot fi *permanente* (înţelepciunea populară recunoaşte lucrul ăsta, şi îl exprimă prin metafora „poftelor" femeii însărcinate, care se traduc prin urme pe corpul pruncului). Chiar dacă, să zicem, doi indivizi umani cu origini diferite ar avea *exact* acelaşi bagaj genetic de la părinţii lor (ceea ce e imposibil), cei doi ar fi deja extrem de diferiţi încă de la naştere – pentru că de-a lungul întregii perioade de gestaţie, genele au fost activate în mod diferit la unul şi la celălalt , pentru că *genetic switches* – comutatorii genetici – au fost activaţi în mod diferit.[19] Activarea are loc „automat", la anumite momente precise din dezvoltarea embrionului (factorul declanşator, în acest caz, e *timpul*), sau condiţionat, în urma informaţiilor primite din mediu. Insist asupra faptului că ***genele nu se auto-activează niciodată*** – ci sunt activate doar printr-un mecanism etajat, în urma percepţiei de către organism a stimulilor veniţi din mediu. În ce priveşte comutatorii genetici, e ca şi cum ne-am imagina, să zicem, o casă imensă, în care fiecare cameră ar avea mai multe becuri, de intensităţi diferite. Doar un anumit număr de becuri ar putea fi aprinse, şi ar exista un număr de comutatoare care ar controla, în fiecare cameră, aprinderea becurilor. Din momentul în care se ia decizia care tip de bec urmează să fie aprins, comutatorul rămâne blocat pe poziţia respectivă. Sau: în momentul în care un bec se aprinde într-o cameră, celelalte becuri din aceeaşi cameră se ard automat. Arthur Janov[20] foloseşte o metaforă care e poate şi mai adecvată: e ca şi cum genele ar fi notele de pe o partitură, dar mediul – altfel spus, condiţiile *epigenetice* (επί – „deasupra, în afara, în exterior"; γένεσις – „origine") determină *interpretarea*, precum dirijorul care hotărăşte care pasaj e accentuat şi care nu, sau chiar care pasaj e trecut complet cu vederea, în dezvoltarea bucăţii muzicale.[21]

---

[17] SHAPIRA, N., Prenatal nutrition: a critical window of opportunity for mother and child**,** in *Women's health*, vol. 4(6), nov. 2008, pp. 639-56.

[18] V. YEHUDA, R., Transgenerational effects of posttraumatic stress disorder in babies of mothers exposed to the World Trade Center attacks during pregnancy, in *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, vol. 90(7), mai 2005, pp. 4115-4118 ; cf. NEPOMNASCHY, P. *et al.*, "Cortisol levels and very early pregnancy loss in humans", in *PNAS*, vol. 103(10), mar. 2006, pp. 3938-42.

[19] Pentru o prezentare introductivă limpede, dar centrată pe rolul comutatorilor genetici în procesul de diferenţiere celulară, v. http://www.pbs.org/wgbh/nova/genes/fate-flash.html; pentru influenţa mediului asupra embrionului, v., de ex, AGIN, D., *More than genes*, Oxford, Oxford UP, 2009; pentru o explicaţie didactică, centrată pe biologia celulară, v. cap. "How Genetic Switches Work", in ALBERTS, B, JOHNSON, A, LEWIS, J. *et al.*, Molecular Biology of the Cell, New York, Garland Science, 2002.

[20] JANOV, A., *On compounding: cancer and psychosis*, 5 febr. 2012, URL: http://cigognenews.blogspot.com/2012/02/on-compounding-cancer-and-psychosis.html.

[21] Despre regularea epigenetică a expresiei genelor, v. MEYERS, R.(ed.), *Epigenetic Regulation and Epigenomics*, New York, J. Wiley, 2012; LATCHMAN, D., *Gene Regulation: A Eukaryotic Perspective*, New York, Taylor & Francis, 2005; ALLIS, D. C. *et al.* (ed.), *Epigenetics*, Cold Spring Harbor Laboratory Press, 2007; pentru o punere în context istorică, v. JABLONKA, E., LAMB, M., *Epigenetic Inheritance and Evolution: The Lamarckian Dimension*, Oxford,

După cum rezumă Michael Roizen,

> Factorii stresogeni din mediul mamei cauzează schimbări în tiparele de expresie a genelor ale fetusului. Asta înseamnă că factorii chimici [*şi nu numai*] la care fătul e expus în uter, prin mâncărurile pe care mama le ingerează, fumul de ţigară pe care nu îl inhalează, [*etc.*], folosesc drept comutatori biologici în dezvoltarea copilului. Stins, aprins, aprins, stins – părinţii hotărăsc care din genele copilului se exprimă – şi asta încă de la concepţie.[22]

Dar activarea genelor nu are loc numai în timpul sarcinii (deşi o mare parte a procesului are loc la momentul respectiv). O să dau un exemplu de influenţă epigenetică asupra organismului, care acţionează atât în timpul sarcinii, cât şi după naştere, afectând lungimea telomerilor cromozomilor.

Telomerii (de la τέλος, „capăt, scop" – românescul „ţel" e un cuvânt înrudit provenit din slavul „цель", care vine la rândul lui din germanul „Ziel" – şi μέρος – „parte, componentă, regiune") cromozomilor[23] sunt, aşa cum le spune numele, „partea din capăt" a cromozomilor, capetele acestora, care sunt compuse din serii repetitive de nucleotide, care protejează restul cromozomului, astfel încât acesta să nu fuzioneze cu alţi cromozomi (funcţionează, într-un fel, la fel ca nişte coperte de carte: nu conţin informaţia propriu-zisă, dar o protejează de distrugere; o altă comparaţie care a fost făcută e cu capetele de plastic ale şireturilor, care previn deşirarea acestora).

Lungimea telomerilor se reduce la fiecare diviziune celulară. Altfel spus: să zicem că din cartea iniţială putem să facem două cărţi care să fie identice cu ea: vor fi aproape identice în absolut toate detaliile (se vor strecura totuşi un număr de greşeli) mai puţin coperta, care va fi cu ceva mai subţire, de fiecare dată când refacem operaţia. Scurtarea telomerilor duce la ceea ce se numeşte „senescenţă celulară", sau „senescenţă replicativă"[24]: celulele în care cromozomii au telomeri prea scurţi încetează să se mai divizeze, şi fie iniţiază procesul intern de apoptoză (moarte programată a celulei; de la prefixul από-, „dinspre, de la, fără" şi πτωση – „reducere, scădere în status, cădere"), fie continuă să trăiască până când un factor exterior le cauzează moartea. Se consideră că senescenţa celulară e un mecanism care previne instabilitatea genomică (i.e., fuziuni ale cromozomilor, etc) şi dezvoltarea cancerului în celulele umane, având în vedere că limitează numărul de diviziuni celulare posibile. Evident, procesul de senescenţă celulară e corelat cu procesul senscenţei fizice a organismului, având în vedere că pe măsură ce trece

---

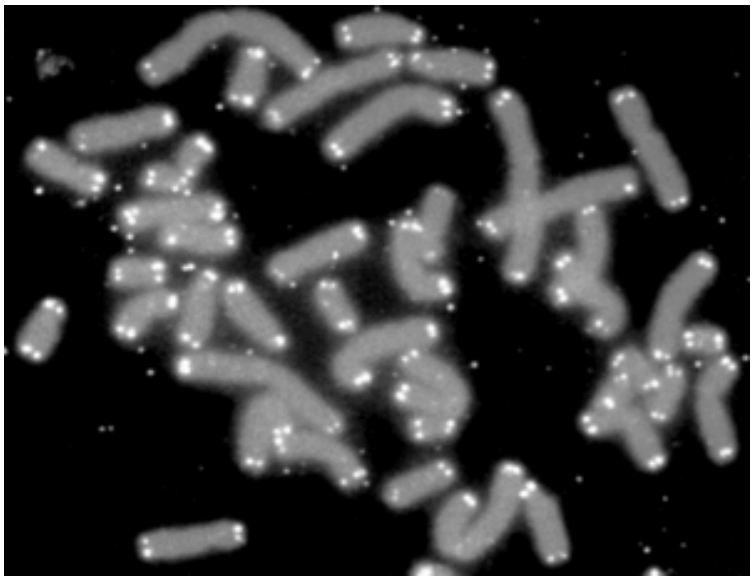
Oxford UP, 1995; o videoconferinţă, parte a unui curs, disponibilă *aici*; un documentar BBC despre subiect *aici*; pt. un studiu despre influenţa foametei olandeze din 1944-45 asupra copiilor generaţiei următoare, v. ROSEBOOM, T. *et al.*, "Effects of prenatal exposure to the Dutch famine on adult disease in later life: an overview", in *Molecular and cellular endocrinology*, nr. 85/ 2001, pp. 93-8.

[22] ROIZEN, M., OZ, M., *YOU: Having a Baby: The Owner's Manual to a Happy and Healthy Pregnancy*, New York, Simon & Schuster, 2009, p. 33 [pasajele în italice sunt adăugate de mine]; alte cărţi pe acelaşi subiect: VERNEY, T., *The Secret Life of the Unborn Child*, New York, Delta, 1988; CHAMBERLAIN, D., *The Mind of Your Newborn Baby*, Berkeley, North Atlantic Books, 1998.

[23] De la χρῶμα, culoare, şi σῶμα, corp – numele de cromozomi le-a fost dat particulelor din interiorul celulei care ieşeau în evidenţă atunci când cercetătorii foloseau anumiţi coloranţi.

[24] Vezi art. Wikipedia "Senescence". [*senex* = bătrân].

timpul, tot mai multe celule încetează să se mai dividă, sau mor (numărul de diviziuni succesive, într-o populaţie de celule, e limitat la aprox. 50-70 – aşa-numita „limită Hayflick” (*Hayflick limit*).[25]



Cromozomi umani (în gri), cu telomeri (în alb) la capăt.
Sursa: articol Wikipedia „Telomere”.

Nu e, pe moment, limpede de ce telomerii sunt, din start, mai lungi (ceea ce ar asigura, în principiu, o durată de viaţă mai lungă a organismului) sau mai scurţi, la diferite persoane. Există mai multe explicaţii propuse; una care mi-se pare demnă de menţionat e cea a lui Dan Eisenberg,[26] care emite ipoteza „energetică” a lungimii telomerilor: pentru el, lungimea telomerilor serveşte la regularea efortului de „menţinere” şi întreţinere a organismului. Practic, e vorba de un soi de raport costuri/ beneficii: având în vedere că resursele energetice disponibile în mediu sunt limitate, mai puţine resurse alocate pentru întreţinere ar însemna „liberarea unor resurse pentru creştere şi reproducere”. Costul ar fi funcţionalitatea, sau durabilitatea organismului, pe termen lung. Oricare ar fi lungimea iniţială (la naştere) a telomerilor, greşelile de transcriere încep să fie suficient de numeroase pentru a pune probleme serioase organismului; dar e important ca organismul să „ştie” de la bun început (practic din stadiu de fetus) care sunt condiţiile probabile din mediul în care urmează să se nască şi să crească. Astfel, s-a constatat că în cazul în care tatăl (lungimea telomerilor e moştenită preponderent de la tată, nu de la mamă) e mai în vârstă, lungimea telomerilor spermatozoizilor săi e mare (prin urmare, lungimea telomerilor copilului va fi mai mare). Prin urmare, presupune Eisenberg, asta ar fi un prim element care „indică” fetusului că mediul în care urmează să se nască e relativ stabil, şi cu resurse energetice ridicate (pentru că altminteri, părintele său nu ar fi supravieţuit până la vârsta respectivă). De asemenea, o astfel de „informaţie” îi spune că vârsta

[25] HAYFLICK, L, MOORHEAD, L., “The serial cultivation of human diploid cell strains”, in *Experimental Cell Research*, Vol. 25(3), dec. 1961, pp. 585–621.

[26] EISENBERG, D., “An Evolutionary Review of Human Telomere Biology: The Thrifty Telomere Hypothesis and Notes on Potential Adaptive Paternal Effects”, in *American Journal of Human Biology*, vol. 23 (2), 2010, pp.149–167

reproducerii, în mediul dat/ în societatea în care trăieşte părintele, e relativ ridicată – iar organismul său se pregăteşte în consecinţă (cu influenţe probabile asupra strategiei reproductive pe care o va urma).

Conform teoriei lui Eisenberg, reciproca ar trebui să fie valabilă: o lungime mai redusă a telomerilor ar trebui să dea, în principiu, semnale că mediul în care urmează să se nască copilul e instabil, sau cu resurse energetice mai reduse. Ceea ce mi-se pare că ar fi confirmat, cel puţin în parte, de studiul Soniei Etringer[27] şi a echipei sale, care a constatat că expunerea mamei la stres puternic (i.e., care induce anxietate) în timpul sarcinii e corelată în mod semnificativ cu o lungime mai redusă a telomerilor copiilor lor ajunşi la vârsta adolescenţei. Un alt studiu, condus de Laura Kananen, cercetător la facultatea de medicină din Helsinki[28], a arătat că la persoanele care suferă de o tulburare anxioasă lungimea telomerilor e semnificativ mai scurtă; mai mult: comparaţiile făcute cu persoanele din grupul de control au arătat că în cazul în care o persoană a suferit de o boală gravă – sau cronică – în copilărie, evenimentul era limpede corelat cu lungimea telomerilor la vârsta adultă. Mi-se pare că studiul celor de la universitatea din Helsinki e interesant din cel puţin 2 motive: 1) e făcut într-o ţară prosperă, şi mai ales cu inechităţi economice reduse (i.e., mediul economic e un factor stresogen mult mai puţin important decât în alte societăţi), ceea ce înseamnă că alţi factori (boală, mediu familial, etc.) sunt determinanţi ; 2) asigurarea medicală e universală, iar studiul s-a făcut în cadrul unei analize generale a stării de sănătate a populaţiei – nu a existat deci o „pre-selecţie" a persoanelor participante la studiu, pe criteriul beneficierii de asigurare medicală.

Dincolo de adolescenţă, s-a constatat că lungimea telomerilor e corelată cu venitul gospodăriei, tipul de dietă al individului, dacă individul posedă sau nu o casă, etc.[29] Dar asta interesează mai puţin, aici: am dat exemplul cu telomerii pentru a arăta că există factori epigenetici care influenţează asupra lungimii *iniţiale* a acestora, şi asta încă dinainte de naştere. Chiar dacă teoria lui Eisenberg e incorectă (sau doar parţial corectă), studiul lui Kananen şi, mult mai mult decât acesta, studiul Soniei Etringer, arată cu prea puţin loc de dubiu că însăşi speranţa noastră de viaţă e determinată în destul de mare măsură, prin informaţiile primite de organismul în formare despre mediul în care urmează să trăiască, şi că are loc *programarea în consecinţă* a respectivului organism pentru a se adapta mediului.

Ca să explic lucrurile mai limpede: ce înseamnă că expunerea mamei la stres în timpul sarcinii influenţează lungimea telomerilor fetusului? Practic, mesajele chimice pe care îl primesc comutatorii genetici ai organismului sunt ceva de genul: „mediul în care urmează să te naşti e unul periculos (factorii stresogeni sunt relativ numeroşi); trebuie să fii tot timpul vigilent şi atent la ceea ce se întâmplă în jur"; „trebuie să te grăbeşti să te reproduci, pentru că mediul fiind periculos, nu ai multe şanse de supravieţuire dincolo de vârsta adultă"[30], etc. Evident, simplific în mod grosolan: mesajele chimice de stres nu sunt

---

[27] ENTRINGER, S. *et al.*, "Stress exposure in intrauterine life is associated with shorter telomere length in young adulthood", in *PNAS*, vol. 108(33), aug. 2011, pp. 13-18.

[28] KANANEN, L. *et al.*, "Childhood Adversities Are Associated with Shorter Telomere Length at Adult Age both in Individuals with an Anxiety Disorder and Controls", in *PLoS One*, vol. 5(5), 2010, pp. 1-7

[29] SHIELS, P. *et al.*, "Accelerated Telomere Attrition Is Associated with Relative Household Income, Diet and Inflammation in the pSoBid Cohort", in *PLoS One*, vol. 6(7), 2011, e22521, pp. 1-7.

[30] Din păcate, nu ştiu să existe la momentul de faţă studii care să compare raportul între situaţia socială a părinţilor, şi lungimea telomerilor copiilor *înainte* de naştere, la diferite populaţii/ categorii socioeconomice. Evident, ca în multe alte cazuri, lungimea relativă a telomerilor e un capital iniţial care poate fi folosit în diferite moduri; poate exista posibilitatea de a te naşte cu o lungime redusă a telomerilor, dar a trăi totuşi o viaţă

singurele care ajung la făt: mai există mesajele implicite provenite din tipul de alimentaţie al mamei, vârsta tatălui (i.e., lungimea iniţială mai mare sau mai mică a telomerilor moşteniţi de la acesta în momentul fecundării), etc. În principiu, fiecare combinaţie e unică, la fel cum fiecare individ e unic; lungimea telomerilor e doar unul dintr-un număr impresionant de factori care au o componentă epigenetică. Pe de altă parte, oricât de mare ar fi numărul factorilor care joacă un rol, numărul factorilor *importanţi* e limitat.

Bolk nu greşea prea mult atunci când spunea că nou-născutul uman e aproape complet nepregătit pentru viaţa extrauterină. La mamifere (şi la alte animale: de ex., la păsări), există două strategii de bază, în ce priveşte naşterea: există 1) specii „precoce" (în care noul-născut are o autonomie ridicată aproape imediat după naştere: de exemplu, puii de găină, mânjii sau viţeii) cu caracteristici aşa-zis nidifuge (tendinţa de a părăsi mediul familial se manifestă relativ devreme). Cele două concepte nu coincid perfect: există specii la care noul-născut e relativ precoce, dar nu manifestă tendinţe nidifuge decât târziu (am dat deja exemplul elefantului). A doua categorie sunt speciile 2) cu caracteristici „altriciale" (de la cuvântul latin *alere* = a hrăni, a menţine, a întreţine), care sunt de obicei nidicole (de la *nidus*, „cuib" - părăsesc relativ târziu mediul familial); sunt speciile dependente aproape complet, pentru o bucată variabilă de timp, de îngrijirea părintească (pisicile, câinii, un număr mare de rozătoare, etc.). La majoritatea acestor specii, puii nu se pot deplasa imediat, sunt lipsiţi de păr, de multe ori se nasc nevăzători şi trebuie să îşi adapteze progresiv vederea la lumină, etc. De obicei, speciile precoce se caracterizează printr-un număr redus de descendenţi (1, maxim 2 într-o generaţie), în vreme ce speciile altriciale tind să aibe un număr mare de descendenţi (4-12, sau chiar mai mulţi). E, într-un fel, logic să existe o diferenţă în numărul de nou-născuţi, pentru că e vorba de două tendinţe opuse (cantitativă sau calitativă – ceea ce se numeşte *selecţie r/K*)[31] de a investi resursele reproductive: fie un număr mare de descendenţi, relativ nepregătiţi, din care majoritatea vor muri, fie pariul pe o singură carte, a unui nou-născut relativ bine pregătit pentru viaţa în exterior încă de la naştere. Evident, e vorba de tendinţe în interiorul unui continuum, cu diferite specii manifestând într-o măsură mai mică sau mai mare una sau alta din tendinţe, şi cu excepţii care confirmă regula.

În ce priveşte omul, se vorbeşte de o „altricialitate secundară". În mod normal, am aparţine speciilor de genul elefantului – număr redus de nou-născuţi, cu caracteristici precoce suplementate de o perioadă relativ îndelungată de socializare a tânărului individ în sânul comunităţii. S-a estimat că ar trebui probabil să ne naştem, în cazul în care ar fi îndeplinite condiţiile de precocitate obişnuite, la *21* de luni[32] – practic un an după termenul standard, de 9 luni. Ne naştem la 9 luni din cauză că suntem bipezi, şi pentru că avem un creier hiperdezvoltat.[33] În cazul în care am umbla în 4 picioare, problemele mecanice ale naşterii

---

îndelungată, datorită unui regim de viaţă sănătos (i.e., o bună întreţinere a celulelor), etc.

[31] V. PIANKA, E., "On r- and K-Selection", ***T**he American Naturalist*, vol. 104(940), nov. – dec. 1970, pp. 592-597.

[32] PORTMANN, A. „Die Tragzeiten der Primaten und die Dauer der Schwangerschaft beim Menschen: ein Problem der vergleichen Biologie", in *Revue Suisse Zoologique*, nr.48/1941, pp. 511–518. Portmann foloseşte, pentru noul-născut aflat în primul an de viaţă, expresia « embrion extrauterin ».

[33] E vorba de aşa-numita « dilemă obstretică ». Cf. ROSENBERG, K., "Bipedalism and human birth: The obstetrical dilemma revisited", in *Evolutionary Anthropology*, vol. 4(5), 1995, pp. 161-8**.** Faptul că durata gestaţiei depinde, la oameni, în primul rând de mărimea creierului, şi nu de mărimea restului corpului e o ipoteză cu un grad ridicat de

nu ar fi atât de mari, şi ar permite o dezvoltare mai completă a caracteristicilor de precocitate, chiar şi în condiţiile existenţei unui creier mare. Dar a trebuit să facem un compromis adaptativ între creierul mare şi capacitatea de a umbla în 2 picioare: vârsta de 9 luni ar fi practic „ultima şansă" a calotei craniale a fătului de a putea trece fără riscuri majore prin canalul cervical al mamei – iar conformaţia şi dispoziţia oaselor bazinului la femei sunt determinate de capacitatea de a merge în două picioare, şi de a susţine, în acelaşi timp, greutatea fătului (genul ăsta de compromis explică, de exemplu, de ce femeile aleargă oarecum altfel – şi, comparativ, mult mai ineficient – decât bărbaţii)[34]. Ca în speciile altriciale, noul-născut are un control motor extrem de redus, e lipsit de păr pe suprafaţa corpului, şi e incapabil să îşi fixeze atenţia asupra unui lucru şi să îl urmărească. Creierul uman, la naştere, are doar 25 la sută din dimensiunile adulte; în primii doi ani de viaţă, creşte spectaculos, cu aproximativ 40 la sută, şi cel puţin la fel de spectaculoasă e creşterea numărului de sinapse. Se poate chiar vorbi de o „supra-producţie" neuronală şi sinaptică[35], care începe să fie regularizată (să se elimine o parte din sinapsele stabilite) în jurul vârstei de 8 luni.[36]

Dezvoltarea corporală e la fel de spectaculoasă: în primul an de la naştere, copilul îşi *triplează* masa corporală, şi aproape că îşi dublează lungimea corpului; acuitatea vizuală şi capacitatea de focalizare cresc în primele 6 luni de viaţă până la nivelul celor ale adultului, iar sistemul imunitar, extrem de nedezvoltat la naştere (practic toţi anticorpii de care organismul dispune sunt primiţi de la mamă), se îmbunătăţeşte rapid.

Revenind acum la articolul despre momentul activării unor gene similare la oameni şi la cimpanzei, cred că devine ceva mai limpede importanţa unei activări deplasate în timp (întârziate) a unor gene la cei dintâi.

Echipa de cercetători a procedat în felul următor[37]: într-o primă etapă, şi-a focalizat atenţia pe un număr de aproape 8000 de gene dintr-o parte anume a creierului (cortexul dorsolateral prefrontal), a comparat momentul activării lor la oameni, la cimpanzei, şi la o altă specie de maimuţe (macaci), şi a constatat, în linii mari, similarităţi importante; atât la oameni, cât şi la cimpanzei, majoritatea genelor (mai bine de 50%) erau activate în primul an de viaţă. Concluzia, după o comparaţie cu temporalitatea exprimării genelor la şoareci, a fost lipsită de surprize: există, în linii mari, un tipar comun de expresie, care e urmat de toate mamiferele.

---

plauzibilitate. Cf. PLUNKETT, J., *et al.*, "An Evolutionary Genomic Approach to Identify Genes Involved in Human Birth Timing" in *PLoS*, vol 7(4), apr. 2011, pp. 2, 3 (mai ales graficele).

[34] Pentru un exemplu de studiu al naşterii din perspectivă evoluţionară, v. TREVATHAN, W., *Human birth: an evolutionary perspective*, New York, De Gruyter, 1987. Vezi şi RASMUSSEN, T., *The Origin and evolution of humans and humanness*, Toronto, Jones & Bartlett Learning, 1993, pp. 41-3.

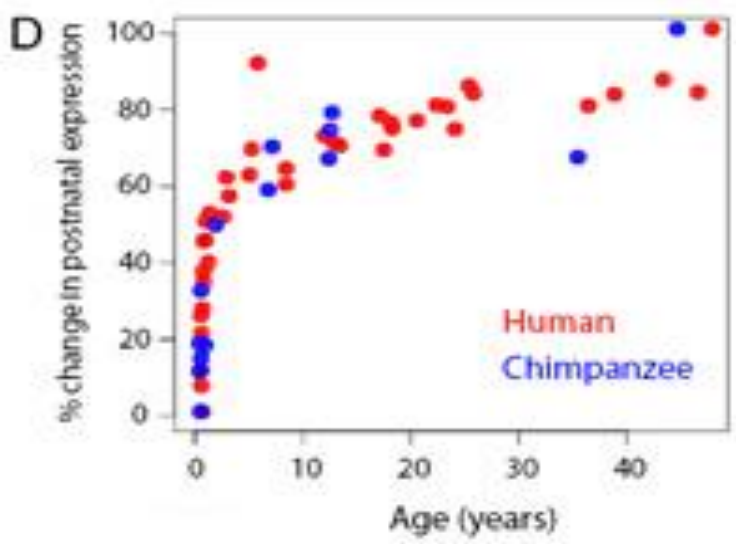
[35] ABITZ, M. *et al.*, "Excess of Neurons in the Human Newborn Mediodorsal Thalamus Compared with That of the Adult" , *Cerebral Cortex,* nr. 17 / nov. 2007, pp. 2573—2578.

[36] HUTTENLOCHER, P., "Neural plasticity: the effects of environment on the development of the cerebral cortex", Cambridge, Harvard UP, 2002.

[37] Tradus/adaptat după articol, şi după rezumatul făcut de bloggerul ştiinţific Ed Yong. Cf. YONG, E., "*Genetic neoteny – how delayed genes separate human brains from chimps*", 24 mar. 2009, URL: http://blogs.discovermagazine.com/notrocketscience/2009/03/24/genetic-neoteny-how-delayed-genes-separate-human-brains-from-chimps/.

În etapa a 2-a, au fost aleşi un număr de indivizi umani, şi s-a comparat momentul activării unui număr de gene în două părţi ale creierului - cortexul prefrontal şi nucleul caudal. Cortexul prefrontal e una din părţile creierului care ajunge cel mai lent la maturitate, în vreme ce nucleul caudal ajunge la maturitate relativ rapid. Scopul era stabilirea existenţei sau nu a unei schimbări în momentul expresiei aceloraşi gene, în cele două părţi ale creierului (practic, dacă maturarea mai înceată se corelează cu o expresie a genelor extinsă pe o durată mai lungă de timp).

În etapa a 3-a, din cele două specii (oameni şi cimpanzei) s-au selectat un număr de indivizi de vârste şi sexe diferite, dar astfel încât fiecărui membru al unui grup să-i corespundă un membru al celuilalt grup, care să i-se potrivească cât mai bine posibil, în termeni de vârstă şi sex (practic, era vorba de două mulţimi biunivoce), şi s-a comparat starea expresiei unui eşantion de aprox. 3000 de gene, la fiecare vârstă. Din eşantionul respectiv, au fost alese 300 de gene, de care cercetătorii puteau fi siguri că fuseseră activate la un moment temporal diferit la oameni şi la cimpanzei fie din cauza accelerării, fie din cauza încetinirii (neotenie) procesului de expresie. Au fost divizate în 4 categorii: i) expresie neotenică la oameni ii) accelerare, la oameni iii) expresie neotenică la cimpanzei iiii) accelerare la cimpanzei. Rezultatul final a fost că grupul genelor cu expresie neotenică la oameni era de peste *două ori* mai mare (38% din gene) decât cel mai mare din celelalte grupuri (care aveau o distribuţie relativ omogenă). În ce priveşte funcţia, cercetătorii au ajuns la concluzia că la oameni genele cu expresie neotenică aveau tendinţa să se concentreze asupra „unor procese biologice legate de creştere şi de dezvoltare". Mi-se pare important să subliniez că s-a făcut comparaţia cu cea mai *apropiată* specie înrudită cu noi care încă nu e extinctă (şi a cărui genom e, după cum se ştie, identic cu al nostru în proporţie de peste 98%).



Un model al procentajului transformărilor în expresia genelor, la oameni şi la cimpanzei.
Sursa: SOMEL, M., *et al.*, „Transcriptional neoteny in the human brain", in *PNAS* 106(14), 2009, p. 5744.

Figura de mai sus reprezintă, schematic, procentajul transformărilor în expresia genelor raportat la vârstă (un nou născut are 0 puncte, cel mai în vârstă individ examinat, din fiecare specie, 100 de puncte), la cimpanzeu şi la om, şi ilustrează ceea ce mi-se pare important în experimentul echipei dr. Somel: cred că e limpede că la oameni procesul de expresie a genelor cunoaşte o distribuţie mult mai dispersată în timp. Ceea ce reprezintă un clar avantaj adaptativ: o plasticitate relativă mai mare a expresiei genetice –

ceea ce înseamnă, în principiu, o adaptare crescută la mediu – obţinută relativ ieftin, din punctul de vedere al mecanismelor evoluţionare (modificări minime care oferă rezultate maxime). Câştigurile, la nivelul speciei, sunt imense.

Dar există şi costuri: dacă din punctul de vedere al mecanismelor evoluţionare cu modificări mici se obţin rezultate importante, pe de altă parte asta înseamnă că a) durata dependenţei noului-născut de părinţi şi familie e mai lungă decât la cam toate celelalte specii, şi „socializarea" sa – integrarea în societatea adultă – durează şi ea extrem de mult, şi necesită resurse extrem de complexe. S-a putut vorbi, în contextul ăsta, de caracteristici „alomaterne" (ἄλλος = altul, diferit) ale speciei umane: în afară de participarea celuilalt membru al cuplului în creşterea copiilor, se implică într-o măsură mai mare sau mai mică şi bunici, mătuşi, unchi, vecini, etc. în procesul respectiv; după cum sintetizează un cunoscut proverb yoruba, „e nevoie de un sat întreg pentru a creşte un copil"[38]; b) având în vedere că indivizii tineri sunt extrem de dependenţi de mediu, în cazul în care există probleme/distorsiuni/disfuncţii în mediu, creşte probabilitatea ca respectivele probleme să îşi lase o amprentă durabilă (sau chiar permanentă) asupra acestora.

Per ansamblu – în limita cunoştinţelor de care dispun – aş tinde să-mi imaginez dezvoltarea individului tânăr ca un soi de pentatlon, sau de cursă cu obstacole pe un traseu mai ciudat: se poate sări peste unele obstacole întâlnite, pentru a merge mai departe, sau pot fi ocolite, sau pot fi trase la o parte – dar fiecare obstacol întâlnit, şi modul în care se răspunde la el, determină configuraţia drumului cel puţin până la obstacolul următor. Uneori putem lua noi înşine hotărârea care e strategia cea mai bună pentru depăşirea respectivului obstacol. Alteori (mai ales la începutul cursei) alegem strategia instinctiv, fără a ne gândi practic deloc. Alteori, obstacolul e de aşa natură, încât nu există decât o singură modalitate de a-l ocoli; şi uneori, e extrem de dificil, chiar imposibil de găsit modalitatea respectivă: în acel moment, alergătorul începe să alerge în buclă, în faţa obstacolului.

La început, mai ales, există aşa-numite „ferestre de oportunitate", în care alergătorul trebuie să reuşească un anumit lucru (să umble în două picioare; să vorbească, etc.); dacă nu reuşeşte (pentru că nu poate, sau pur şi simplu pentru că parcursul l-a dus în cu totul altă parte a terenului), fereastra de oportunitate" se închide după o vreme, ceea ce, iarăşi, determină drastic traseul restului cursei.

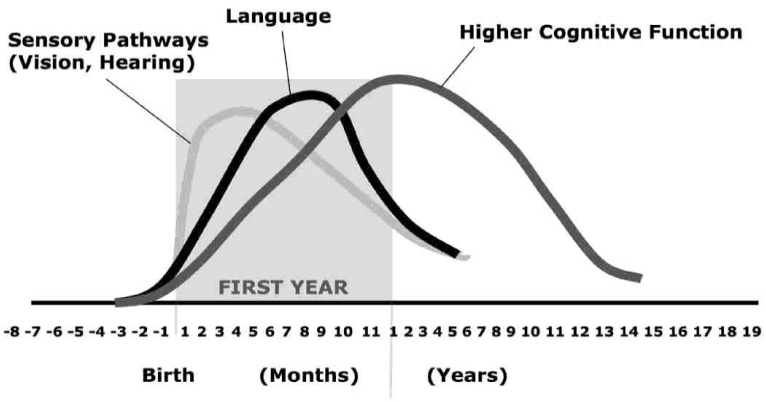
Acum, dacă aş lua scena descrisă mai sus şi aş transpune-o într-un spaţiu cu 100 de dimensiuni, în care alergătorul e angajat simultan în 100 de curse – care sunt în acelaşi timp una singură –, adaugând alţi alergători, un teren inegal, un public favorabil sau nu, etc., cred că asta ar putea da o idee mai apropiată despre ce e de fapt vorba.

Am vorbit de „ferestre de oportunitate". Pe foarte scurt, e vorba de perioade de timp („perioade de sensibilitate") în care organismul e deosebit de receptiv la dezvoltarea anumitor capacităţi.[39] E, intuitiv,

[38] Nu suntem singura specie cu tendinţe alomaterne (un număr de maimuţe, printre care macacii, au comportanente similare). Pentru oameni, s-a putut emite ipoteza că durata sensibil mai mare a speranţei de viaţă a femeilor ar fi legată şi de ajutorul dat la creşterea copiilor generaţiei următoare. V. BLAFFER HRDY, S., *Mothers and Others: The Evolutionary Origins of Mutual Understanding*, Cambridge, Harvard UP, 2009. O conferinţă despre epigenetică, care atinge şi subiectul bunicelor, *aici*.

[39] V. ALTSHULER, K., *et al.*, *Critical periods in development*, [s.l], Office of Children's Health Protection (OCHP), 2003; BARKER, J.P., "Introduction: The Window of Opportunity", in *Journal of nutrition, vol.137(4), apr. 2007, pp. 1058-9; GABBARD, C., "*Windows of Opportunity for Early Brain and Motor Development", in *JOPERD--The Journal*

oarecum similar *imprinting*-ului lui Lorenz – însă asemănările sunt înşelătoare: *imprinting*-ul e un proces instinctiv care se desfăşoară într-o perioadă extrem de scurtă, şi care necesită o participare activă minimă a obiectului *imprinting-ului* în proces. Pe de altă parte, perioadele de sensibilitate sunt intervale de timp în cadrul cărora achiziţia nu e automată, ci necesită prezenţa *susţinută* a anumitor stimuli favorizanţi în mediu, pentru ca respectivele capacităţi să se poată dezvolta optim. Dante Cicchetti formulează asta succint: „potenţialul naturii poate fi realizat doar în măsura în care mediul (*nurture*) facilitează acest lucru."[40]


Language
Sensory Pathways
(Vision, Hearing)
Higher Cognitive Function
FIRST YEAR
-8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19
Birth
(Months)
(Years)

O modelizare orientativă a desfăşurării temporale a unor "perioade de sensibilitate".
Sursa: *InBrief: The Science of Early Childhood Development*, Center on the Developing Child, Harvard U.

Exemplul cel mai limpede e, cred, achiziţia limbajului – după cum arată toate relatările despre „copii sălbatici" (Kaspar Hauser, Victor din Aveyron, etc.) descoperiţi şi îngrijiţi în principal în sec. 19 (existenţa în sec. 20 a unor copii sălbatici care să rămână multă vreme nedescoperiţi e mult mai rară – iar înainte de sec. 19 aproape nimeni nu era interesat de chestiune).[41] Nici unul dintre ei, din câte ştiu, nu a reuşit să îşi dezvolte capacitatea de a vorbi dincolo de un stadiu primar – câteva zeci, sau sute de cuvinte, şi uneori nici atât.

După cum remarcă Jack Shonkoff, problema în ce priveşte perioadele de sensibilitate e că „sunt extraordinar de greu de studiat chestiuni care privesc desfăşurarea temporală a dezvoltării umane"; cercetătorii depind de studiile asupra animalelor, care se reflectă doar parţial şi imperfect în comportamentul uman – şi asta deoarece, din cauza implicaţiilor etice, nu e posibil să facă studii

---

of Physical Education, Recreation & Dance, vol. 69, 1998. Se vorbeşte de "perioade critice", "perioade de sensibilitate, "ferestre de oportunitate », etc. – dar distincţiile între diferiţii termeni sunt relativ fluide.

[40] CICCHETTI, D., TUCKER, D., "Development and self-regulatory structures of the mind", in *Development and Psychopathology*, nr. 6 / 1994, pp. 533-549, citat în SCHORE, A., "The Effects of a Secure Attachment Relationship on Right Brain Development, Affect Regulation, & Infant Mental Health", in *Infant Mental Health Journal, nr. 22 / 2001, pp. 7-66.*

[41] Despre subiect, v. NEWTON, M., *Savage Girls and Wild Boys: A History of Feral Children*, London, Macmillan, 2002.

comparate asupra copiilor.[42] De asemenea, sunt identificate doar un număr de astfel de perioade de sensibilitate: dezvoltarea acuităţii auditive şi vizuale (trasee neurale legate de simţuri)[43], dezvoltarea capacităţii lingvistice, etc. În realitate, nu se ştie exact care e numărul respectivelor perioade de sensibilitate şi, privind global şi oarecum metaforic, cred că se poate spune că într-o anumită măsură întreaga copilărie şi adolescenţă (până la atingerea maturităţii creierului) sunt o vastă perioadă de sensibilitate, în care individul e în mod marcat mai receptiv la acţiunea stimulilor externi.

În 1917 deja, unul din întemeietorii ştiinţei neurale (*neuroscience*), laureatul Nobel Santiago Ramon y Cajal, vorbind de dezvoltarea sinapselor neuronale, spunea:

> Am observant că fiecare ramificaţie, dendritică sau axonică, trece, în procesul formării sale, printr-o perioadă aşa-zis "haotică", o perioadă de încercări, în timpul căreia sunt trimişi, la întâmplare, conductori experimentali, din care majoritatea sunt destinaţi să dispară.[44]

Din punct de vedere fiziologic, cred că exact în felul ăsta s-ar putea rezuma desfăşurarea perioadelor de sensibilitate: în urma *input*-ului constant de la o sursă exterioară, şi într-un context temporal dat (fereastră de oportunitate), are loc o proliferare rapidă – chiar o supraproducţie – sinaptică[45]: practic, probabil că e ca un soi de foc de artificii în creier. Povestea momentului în care Helen Keller a învăţat să citească poate da o idee, chiar parţială, despre ceea ce cred că se poate se întâmpla în astfel de perioade.

Helen Keller, născută în 1880 în Alabama, şi-a pierdut vederea şi auzul la vârsta de 18 luni, probabil din cauza meningitei. Până la vârsta de 7 ani, nu dispunea decât de un număr de aprox. 60 de semne, cu ajutorul cărora putea comunica cu familia ei. Când avea 7 ani, e adusă în casa lor ca guvernantă, special ca să se ocupe de educaţia copilului, Anna Sullivan (care avea la rândul său probleme de vedere). Tehnica, relativ primară, folosită de Anna pentru a o învăţa pe micuţă ideea de semn scris, era să îi scrie în palmă, de fiecare dată când fetiţa folosea un obiect, cuvântul care desemna obiectul – literă cu literă. La un moment dat, micuţa primeşte o păpuşă nouă.

> Într-o zi, când mă jucam cu păpuşa mea nouă, d-ra Sullivan mi-a pus de asemenea în poală păpuşa mea mare de cârpe, mi-a scris pe litere „păpuşă" (*d-o-l-l*) în palmă, şi a încercat să mă facă să înţeleg că „păpuşă" se aplică la amândouă. Ceva mai devreme în aceeaşi zi, ne certaserăm din cauza cuvintelor „c-e-a-ş-c-ă" (*m-u-g*) şi „a-p-ă" (*w-a-t-e-r*). D-ra Sullivan încercase să mă facă să înţeleg că „c-e-a-ş-c-ă" e „ceaşcă", iar „a-p-ă" e „apă', dar mă încăpăţânam să le confund. Exasperată, lăsase baltă subiectul pentru o vreme, pentru a reveni asupra lui la prima ocazie. Am început să manifest nerăbdare din cauza încercărilor sale repetate, şi apucând păpuşa, am trântit-o de pământ. Am rămas încântată când am simţit sub picioare cioburile păpuşii [*la momentul respectiv, păpuşile erau făcute în mare parte din porţelan*]. Am simţit că

---

[42] SHONKOFF, J, PHILIPS, D. (ed.), *From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development*, Washington, National Academy Press, 2000, p. 195.

[43] Au rămas faimoase experimentele lui David Hubel şi Torsten Wiesel (Nobel 1981), legate de achiziţia vederii la pisici. Ei au arătat că în cazul în care este blocat, înainte şi în timpul perioadei critice (perioada de sensibilitate) accesul stimulului extern (lumină) asupra ochiului unui pui de pisică, se crează schimbări structurale şi funcţionale ireversibile în cortexul pisicii, vederea cu ochiul respectiv fiind definitiv ruinată. V., pentru primul din seria de articole scrise de cei doi, HUBEL, D., WIESEL, T., "Receptive fields of single neurons in the cat's striate cortex", in *Journal of Physiology*, nr. 148/1959, pp. 574-591.

[44] RAMON y CAJAL, S., *Recollections of my life*, Cambridge, MIT Press, 1989, p. 370.

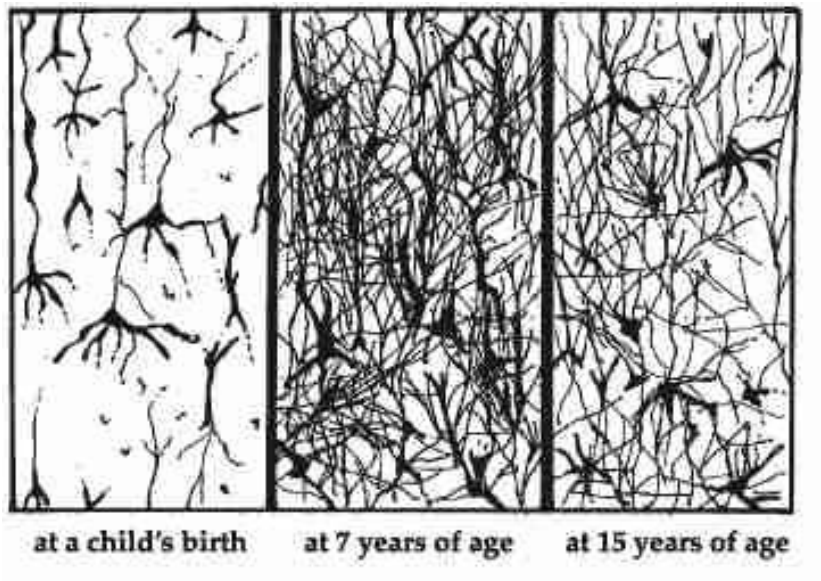
[45] Sau nu are loc. V. BOCK, J. *et al.*, "Experience-induced Changes of Dendritic Spine Densities in the Prefrontal and Sensory Cortex: Correlation with Developmental Time Windows", in *Cerebral Cortex,* vol. 15(6), 2005, pp. 802-808.

învăţătoarea mea mătură bucăţile la marginea căminului, şi am resimţit satisfacţie, pentru că fusese îndepărtată cauza disconfortului meu. [D-ra Sullivan] mi-a adus pălăria, şi am ştiut că urma să ies afară, în căldura soarelui. Gândul ăsta – dacă o senzaţie fără cuvinte poate fi numită un gând – m-a făcut să sar şi să ţopăi de bucurie.

Am luat-o pe poteca până la fântână, atrasă de parfumul caprifoiului care o acoperea. Cineva scotea apă, şi învăţătoarea mea mi-a pus mâna sub jet. În timp ce şuvoiul rece ţâşnea peste una din mâinile mele, a scris în palma celeilalte mâini cuvântul „a-p-ă", mai întâi încet, şi apoi mai repede. Am rămas nemişcată, cu întreaga mea atenţie fixată asupra mişcărilor degetelor ei. Deodată am simţit ca o senzaţie ceţoasă a ceva uitat – fiorul unui gând reamintit, şi, cumva, misterul limbajului mi s-a dezvăluit. Am ştiut, atunci, că „a-p-ă" e minunatul ceva rece care curgea peste mâna mea. Cuvântul acela viu mi-a trezit sufletul, i-a dat lumină, speranţă, bucurie, l-a făcut liber ! Continuau să existe bariere, e adevărat, dar bariere care puteau fi, în timp, îndepărtate.

Am părăsit fântâna plină de dorinţa să învăţ. Totul avea un nume, şi *fiecare nume dădea naştere unui nou gând* [*subl. mea*]. Când ne-am întors în casă, fiecare lucru pe care îl atingeam părea să tremure plin de viaţă. Şi asta pentru că vedeam totul prin ciudata, noua vedere care venise asupra mea.[46]

Momentul revelaţiei limbajului e urmat, la Helen Keller, de o perioadă extrem de intensă, de acumulare cantitativă de informaţie – şi, pe plan fizic, de constituirea accelerată a unei reţele sinaptice: e procesul pe care Helen îl descrie atunci când spune că „fiecare nume dădea naştere unui nou gând" (în paranteză fie spus, e motivul probabil pentru care e important ca un copil să fie expus unui vocabular bogat din partea îngrijitorilor săi). Primei etape îi poate urma, odată ce şi-a depăşit punctul maxim şi a început, treptat, să slăbească din intensitate, o perioadă de triere/ sortare/ regularizare a informaţiei acumulate. În mod analog se pot explica, cred, supraproducţia şi regularizarea sinaptică din primul an de viaţă. Probabil că procese aproximativ asemănătoare se petrec în timpul diferitelor perioade de sensibilitate: o perioadă de acumulare urmată de sortare, exuberanţă sinaptică urmată de eliminare a legăturilor neurale care sunt slabe, sau ineficiente, sau folosite rar.[47]



[46] KELLER, H., *The story of my life*, New York, Doubleday, 1903, p.23.

[47] Este o aplicaţie a teoriei formulate de Gerald Edelman (Nobel de medicină 1972, pentru cercetări asupra anticorpilor), teorie care se numeşte "darwinism neural" (*neural Darwinism*). Cf. EDELMAN, G., *Neural Darwinism: the theory of neuronal group selection*, New York, Basic Books, 1987; v. şi articol Wikipedia "neural Darwinism"; o conferinţă a lui Gerald Edelman pe subiect poate fi văzută *aici*; slide-urile de la conferinţă sunt disponibile *aici*.

Un model al dezvoltării şi structurarii densităţii sinaptice la copil (la naştere, la 7 şi la 15 ani).
Sursa: BROTHERSON, S., *Understanding brain development in young children*, NDSU educational materials, FS-609, apr. 2005.

Subliniez, încă o dată, că succesul bunei funcţionări a procesului de acumulare sinaptică depinde de cantitatea şi calitatea stimului venit din partea mediului. S-a constatat de exemplu, în cazul şobolanilor, că exista o mare diferenţă între cei crescuţi în cuşti standard (adică patru pereţi de sârmă, punct), şi cei crescuţi în cuşti care simulau medii mai complexe: neuroni cu mai mult material dendritic, cortexuri vizuale cu grosime mai mare, şi o creştere de 20-25 la sută în numărul de sinapse / per neuron în cortexul vizual, în cazul celor din urmă.[48] În cazul animalelor sociale superioare (delfini, oameni, primate, etc.) – cu sau fără tendinţe neotenice – mediul înseamnă, cu precădere, mediul social.

Pentru că am vorbit de „perioadele de sensibilitate", şi de diferenţele între acestea şi *imprint*-ul animal constatat de Lorenz, cred e momentul să vorbesc de „*attachment theory*" (teoria ataşamentului) a lui John Bowlby[49], având în vedere că e probabil cel mai apropiat corespondent uman al *imprinting*-ului instinctiv.

După studii strălucite de psihologie la Cambridge, Bowlby lucrase vreme de 6 luni, în 1929, într-un soi de casă de corecţie, a cărei scop era reabilitarea copiilor cu probleme de ajustare socială. În urma experienţei respective, a publicat un articol („*44 de hoţi tineri: caracterul lor şi viaţa lor în familie"*) în care constata, printre altele, că 17 din cei 44 de copii din grupul examinat „suferiseră o separare temporară, sau permanentă, de mama lor, sau de substitutul matern permanent – în comparaţie cu doar 2 în grupul de control."[50] Bowlby îşi amintea mai ales de doi din copii din respectivul grup, unul care îl urma ca o umbră peste tot, şi un altul, care se comporta lipsit de afecţiune, şi care era complet izolat de ceilalţi copii, care fusese dat afară din şcoală pentru furt; ambii îşi pierduseră mama.

Stagiul în casa de corecţie, şi propriile sale experienţe din copilărie (când fusese trimis, la 7 ani, să înceapă studiile la o şcoală cu regim de internat la care „n-aş trimite un câine") l-au determinat să îşi aleagă după război să studieze copii orfani luaţi în grijă de către instituţii (orfelinate, spitale) – pentru că, după cum mărturisea el însuşi, era un domeniu în care măsurile preventive erau mai uşor de luat, iar informaţiile despre condiţiile de trai ale copilului mai uşor de obţinut.[51]

În 1949, având în vedere experienţa sa în munca privind copii ospitalizaţi şi instituţionalizaţi, i s-a comandat de către Organizaţia Mondială a Sănătăţii (OMS) un raport asupra sănătăţii mentale a copiilor europeni fără adăpost, separaţi de familie sau orfani, astfel încât Bowlby a trebuit să călătorească prin toată Europa de vest, ca să observe condiţiile în care aceştia trăiau. Raportul a fost publicat în 1951, în mai multe limbi, şi a contribuit în mare măsură la schimbarea regulilor de vizitare a copiilor în spitale şi chiar, în parte, a politicilor de îngrijire în instituţie (orfelinate, etc.) a copiilor orfani. În acelaşi an, Julian

[48] KLEIM, J. *et al.*, "Learning-Dependent Synaptic Modifications in the Cerebellar Cortex of the Adult Rat Persist for at Least Four Weeks", in *The Journal of Neuroscience*, vol. 17(2), jan. 1997, pp. 717–721.

[49] V. BOWLBY, J., *Child care and the growth of love*, London, Penguin Books, 1990; BOWLBY, J., *The making and breaking of afectional bonds*, London, Routledge, 1989; pentru o introducere, v. KAREN, R., "Becoming attached", in *The Atlantic Monthly*, feb. 1990.

[50] METCALF, G., *Rediscovering a systems scientist*, [s.l], International Society for the Systems Sciences, ian. 2010, p. 2.

[51] BOWLBY, J., *Op. cit. (1989)*, p. viii.

Huxley (fratele scriitorului Aldous Huxley), unul din cei mai respectaţi biologi ai vremii, i-a recomandat călduros lui Bowlby să citească lucrările lui Konrad Lorenz asupra *imprinting*-ului. Bowlby a rămas captivat de descoperirile lui Lorenz şi Tinbergen ("bâjbâiam în întuneric; ei [*etologii*] erau deja la lumina soarelui"), care ofereau un temei biologic pentru ceea ce constatase el – că un copil are nevoie de stabilirea unei legături continue şi stabile cu un adult, şi că în cazul în care legătura nu există, sau e întreruptă, daunele cauzate copilului sunt mari, şi în unele cazuri ireparabile.[52] Experienţa acumulată în procesul întocmirii raportului, şi descoperirea cercetărilor lui Lorenz au stat la baza teoriei dezvoltate ulterior de el. Dorota Iwaniec rezumă, cred, extrem de bine specificul teoriei ataşamentului:

„Teoria ataşamentului s-a dezvoltat din două rădăcini diferite: prima e psihanaliza freudiană, iar a doua provine din etologie (ştiinţa studierii comportamentului animalelor). Bowlby, în special, a fost deosebit de interesat de modurile în care animalele stabilesc legături intime, şi de comportamentul acestora în caz de conflict. Studiile de etologie asupra unor specii non-umane reflectau după el, ca într-o oglindă, propriile sale cercetări asupra copiilor. In acest sens, el credea că paralelele între munca sa şi munca etologilor confirmă validitatea perspective evoluţioniste asupra dezvoltării umane.

Teoria ataşamentului se fondează pe presupunerea că copii vin în lume având o înclinaţie înnăscută de a manifesta comportări ducând la formarea unor relaţii de ataşament, şi că o astfel de înclinaţie ar avea valoare, crescând şansele de supravieţuire în mediul în care evoluţia umană a luat loc iniţial. Main (1990) a postulat că tendinta umană, fondată biologic, de a crea ataşamente, e dublată de o abilitate (de asemenea cu bază biologică) de a reacţiona flexibil la un spectru de tipuri de îngrijire. În vreme ce aproape toţi copii se ataşează, chiar şi unor mame care îi maltratează, nu toţi se ataşează în mod stabil (*secure attachment*), şi diferenţe izbitoare pot fi observate. Ataşamentul sigur are loc atunci când copilul construieşte o reprezentare mentală bazată pe o acumulare de experienţe pozitive legate de o prezenţă susceptibilă de ataşament (*attachment figure*), care e disponibilă şi răspunde diferitelor nevoi ale copilului, precum şi semnalelor sale de suferinţă. Se presupune că în cazul copiilor ataşaţi instabil (*insecurely attached children*) lipseşte reprezentarea mentală pozitivă, deoarece nevoile lor nu sunt satisfăcute (adesea datorită neglijării, lipsei de disponibilitate emoţională, sau abuzului).

Bowlby (1973) remarca de asemenea că accesibilitatea îngrijitorului nu e suficientă pentru stabilirea securităţii copilului. În afara prezenţei fizice a îngrijitorului principal trebuie să existe de asemenea o prezenţă emoţională a acestuia. E extrem de important ca copilul să aibe părinţi receptivi emoţional atunci când îi e foame, e obosit, sau îi e frig; atunci când trece prin experienţe creatoare de anxietate, sau de nesiguranţă, sau când nu e sigur de locaţia fizică sau de comportamentul părinţilor. Disponibilitatea emoţională şi sensibilitatea îngrijitorilor principali stau la baza dezvoltării unui ataşament stabil."[53]

Simon Baron Cohen, profesor de psihopatologie a dezvoltării [*developmental psychopathology*] la Cambridge, rezumă teoria lui Bowlby printr-o metaforă – mai simplu, dar cel puţin la fel de expresiv:

> Parafraza mea pentru teoria lui Bowlby e următoarea: ceea ce îngrijitorul îi oferă copilului în acei câţiva ani critici e ca *o oală cu aur în suflet* [*an internal pot of gold*]. Ideea – bazată pe observaţii ale lui Freud – e că ceea ce un părinte îi poate oferi copilului său umplându-l cu emoţii pozitive e un dar mai preţios decât orice lucru material. Oala cu aur e ceva ce poate fi purtat de copil înlăuntrul său de-a lungul întregii sale vieţi, chiar dacă devine un refugiat fără bani, sau se confruntă cu alte probleme. Această oală cu aur internă e ceea ce îi dă

[52] KAREN, R., *Op. cit.*, p. 4.

[53] IWANIEC, D., *The emotionally abused and neglected child*, Chichester, John Wiley, 2006, p. 96, §„Teoria ataşamentului şi originile ei".

individului puterea de a face faţă provocărilor, de a îşi reveni după nereuşite, de a-şi manifesta afecţiunea şi de a se bucura de împărtăşirea intimităţii, cu alţii, în alte relaţii.[54]

Aş adăuga remărcilor lui Simon Baron Cohen că – după cum au demonstrat-o în repetate rânduri un mare număr de psihologi, psihopedagogi, etc., dintre care unii vor fi menţionaţi în paginile care urmează – e valabilă şi propoziţia opusă: îngrijitorul care *nu* asigură condiţii emoţionale adecvate crează, pentru persoana îngrijită, premisele unui cadru psihologic neadecvat nu doar pe termen scurt, dar şi pe termen mediu şi lung, şi pentru o mare diversitate de circumstanţe sociale.

După cum remarcă Ted Dracos[55], ideea lui John Bowlby a stârnit valuri care au agitat comunitatea cercetătorilor în domeniu vreme de mai bine de 40 de ani. Cel puţin până în momentul de faţă, teoria a fost confirmată în mod repetat de diferitele experimente încercate, şi a devenit chiar „perspectiva dominantă pentru înţelegerea dezvoltării sociale timpurii"[56] a individului uman, chiar dacă ideile iniţiale ale lui Bowlby au fost mult perfectate şi nuanţate – de multe ori chiar de el însuşi.

Mary Ainsworth[57] a fost cea care a dus mai departe munca lui Bowlby, colaborând cu acesta pentru perfectarea teoriei. Bowlby emisese (1959) ipoteza că anxietatea excesivă care întovărăşeşte uneori separarea de părinţi se datorează unor experienţe negative, precum ar fi „ameninţări repetate cu abandonul sau respingerea de către părinţi", sau bolii/morţii unui frate/soră, eveniment pentru care copilul se simte vinovat.[58] Dar şi în cazul în care manifestările anxietatăţii legate de separare sunt complet – sau aproape complet – absente, lucrurile nu stau neapărat mai bine: copilul poate oferi iluzia stăpânirii de sine, şi a unui comportament matur; în realitate e vorba, după Bowlby, de punerea în funcţiune a unor mecanisme defensive. Un copil care se simte iubit, şi care e deci ataşat în mod stabil, se va comporta oarecum „între" cele două extreme, protestând împotriva separării, dar nu la fel de intens ca în primul caz.

In 1953, după o perioadă de timp (1950-53) în care lucrase la clinica Tavistock, unde făcuse cunoştinţă cu Bowlby şi se familiarizase cu ideile lui, Mary Ainsworth pleacă împreună cu soţul ei în Africa, în Uganda, unde începe să colecteze material despre dezvoltarea ataşamentului între mamă şi copil la femeile din etnia ganda. Ajunge să identifice trei tipuri mari de comportament ale copilului mic: în linii mari, în cazul unui ataşament stabil, copiii plângeau relativ puţin, şi erau interesaţi de explorarea împrejurimilor lor, în cazul în care mama lor respective se aflau în preajmă, la o distanţă nu foarte mare; copii ataşaţi instabil plângeau relativ frecvent, chiar dacă erau ţinuţi în braţe de mamele lor, şi dovedeau

---

[54] BARON-COHEN, S., *The science of evil*, New York, Basic Books, 2011, p. 71.

[55] DRACOS, T., *The unloved: how emotional abuse destroys our souls*, [s.l.], American Scholar Digital Editions, 2011, p. 8.

[56] SCHAFFER, R., *Introducing child psychology*, Oxford, Wiley-Blackwell, 2003, p. 200. Bibliografia despre teoria ataşamentului e imensă. Pentru o bibliografie orientativă, v. http://www.thelizlibrary.org/liz/attachment-research-bibliography.html.

[57] V. BRETHERTON, I., "The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth", in *Developmental Psychology*, nr. 28/1992, pp. 759-775; AINSWORTH, M., BOWLBY, J., "An ethological approach to personality Development", in *American Psychologist*, vol. 46 (4), apr.1991, pp. 333-341.

[58] Informaţiile care urmează sunt traduse, preluate şi adaptate, în mare parte, din BRETHERTON, I., *Op. cit.*, p. 764 (11).

un interes în mod marcat mai scăzut pentru explorare. În sfârşit, copiii încă neataşaţi nu manifestau nici o tendinţă comportamentală particulară în prezenţa mamei.

După plecarea din Africa, pentru a verifica experimental gradul de ataşare a copiilor mici (cu vârsta de 12-18 luni), Ainsworth a pus la punct o modalitate de testare a ataşamentului, aşa-numita „*strange situation* (*SS*) *procedure*" (procedura „O situaţie ciudată").[59] Procedura consta într-un şir de acţiuni relativ banale, desfăşurate sub observaţie, în cadrul spitalului/laboratorului, într-un interval de timp de aproximativ 20 de minute.

Copilul şi mama lui intră într-o cameră care conţine un număr de jucării, pe care i-se permite copilului să o exploreze fără intervenţia mamei (e aşa-numita etapă de *secure base* – de „bază sigură"). După un timp, li-se alătură o altă persoană, necunoscută copilului (etapa *stranger anxiety* – „anxietate cauzată de o persoană necunoscută"). Mama părăseşte încăperea pentru o scurtă bucată de vreme (etapa de *separation anxiety* – „anxietate cauzată de separare"), iar persoana respectivă încearcă să se joace cu copilul şi să îl consoleze, în cazul în care acesta începe să plângă. După câteva minute mama se întoare, îi vorbeşte copilului şi îl consolează dacă acesta plânge (e etapa aşa-zisă de *reunion behaviors* – „comportamente de reuniune"), şi apoi pleacă din nou (de data asta pleacă din încăpere şi persoana străină, iar copilul e lăsat singur): o nouă etapă de „anxietate cauzată de separare". După o vreme, revine în cameră persoana necunoscută, care reîncepe să încerce să se joace cu copilul (verificare a „capacităţii de a fi consolat de un necunoscut"), iar apoi, după trecerea unui interval de timp suplimentar, revine şi mama copilului (din nou, comportamente legate de reunire).

Sunt examinate de către specialist patru aspecte ale comportării copilului: a) măsura în care copilul e dispus să exploreze camera şi să examineze jucăriile aflate la dispoziţie, şi siguranţa cu care o face; b) reacţiile copilului la ieşirea din cameră a mamei (sau a persoanei care îl îngrijeşte de obicei); c) gradul de anxietate manifestat în prezenţa persoanei străine (atunci când mama nu se află în încăpere; d) comportamentul copilului după revenirea în încăpere a mamei, sau a persoanei care îl îngrijeşte de obicei.

Ainsworth a constatat în primul rând – după cum se şi aştepta – că copii mici erau mai îndrăzneţi în explorarea camerei şi a jucăriilor atunci când se aflau în prezenţa mamei, decât în prezenţa persoanei străine. Dar ceea ce a atras în mod special atenţia ei a fost o serie de comportamente ale copiilor, care semănau cu comportamentele identificate de Bowlby în 1959 – ale copiilor supuşi unor despărţiri prelungite: copii respectivi plângeau şi căutau contactul cu mama, dar în acelaşi timp, atunci când aceasta îi lua în braţe, se zbăteau şi o loveau uneori cu picioarele, în loc să se liniştească. Alţi copii păreau să o evite pe mamă, sau păreau să nu o bage în seamă, la revenirea ei în cameră.

Pe scurt, Ainsworth a putut identifica trei tipuri/ stiluri/ tipare de ataşament ale copilului mic: ataşament stabil (*secure attachment*), ataşament instabil anxios-evitant (*anxious-avoidant insecure attachment*), şi ataşament instabil anxios-ambivalent (*anxious-ambivalent insecure attachment*). La acestea s-a adăugat mai târziu, pentru copii care nu se încadrau în nici unul din primele trei tipare comportamentale, aşa-numitul ataşament dezorganizat/dezorientat (*disorganized/disoriented attachment*): copilul plângea, dar la întoarcerea mamei o evita, stătea complet nemişcat, se lăsa să cadă la pământ, se mişca relativ dezorganizat, sau manifesta alte tipuri de comportament greu de prevăzut. În cazul copiilor din ultima categorie, s-au mai constatat comportamente stereotipe de genul legănatului compulsiv, exprimarea îngrijorării acompaniată de *îndepărtarea*, nu apropierea de mamă, manifestări sau expresii

[59] Un film scurt despre procedură e disponibil *aici*..

faciale indicând frica, etc.[60] În general, manifestările dezorganizate sunt întâlnite în diverse combinaţii cu manifestări aparţinând primelor 3 grupuri.

În două articole prezentate în 1990 şi 1992, Mary Main şi E. Hesse[61] au emis ipoteza că dezorganizarea comportamentului copiilor mici din ultima categorie e legată de frici ale părintelui, determinate de pierderea figurii parentale cu care s-a stabilit ataşamentul primar, pierdere rămasă nerezolvată (şi, într-un sens mai larg, de frici induse de alte traume legate de ataşament); sentimentele sunt transmise la rândul lor copilului, prin comportamente care manifestă frică, sau care pot fi interpretate ca înfricoşătoare de către copil: acesta e împărţit între impulsurile contradictorii de a se apropia de adult pentru a-i servi drept sursă de reconfortare, sau a se îndepărta de el, având în vedere că îl percepe ca o sursă a fricii sale. În sprijinul ipotezei lor, Main şi Hesse au arătat că peste 56% din mamele care aveau copii care manifestau astfel de comportamente suferiseră pierderea unui părinte înainte de terminarea liceului; alţi cercetători au arătat că unele din mamele respective suferiseră pierderi familiale sau traume în timpul sau chiar după naşterea copilului – pierderi care le induseseră depresii severe. În afară de manifestările de frică, sau cele cauzatoare de frică, un număr de alte comportamente parentale (răspunsuri negative, intruzive, confuze sau contradictorii la semnalele emise de copil, lipsa de responsivitate la semnale afective clare din partea copilului, etc.) au fost identificate ca fiind adesea asociate ataşamentului dezorganizat la copii.[62]

Comportamentul copiilor din celelalte trei grupuri cunoaşte, conform observaţiilor, o gamă mai restrânsă de manifestări[63]:

a) Ataşamentul instabil anxios-evitant: copilul pare indiferent, şi ignoră activităţile îngrijitorului său – chiar şi atunci când acesta părăseşte încăperea; e posibil uneori ca în cazul în care mama/îngrijitorul încearcă îl ia în braţe el să fugă sau să se îndepărteze. Străinii sunt trataţi mai mult sau mai puţin la fel ca persoana care îi îngrijeşte, iar copilul nu explorează foarte mult, indiferent de ce persoană e prezentă lângă el. S-a presupus că tipul evitant de ataşament rezultă din experienţa unui stil de îngrijire neangajat: copilul e obişnuit să nu se meargă în întâmpinarea nevoilor sale – sau ca nevoile sale să fie îndeplinite după un oarecare interval de timp – astfel încât are impresia că faptul că comunică sau nu cu persoana care îl îngrijeşte are prea puţină influenţă asupra ei.

---

[60] O listă de caracteristici ale ataşamentului dezorganizat se găseşte la : http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1857276/table/T1/.

[61] MAIN, M, HESSE, E., "Parents' unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status: Is frightened and/or frightening parental behavior the linking mechanism?" in GREENBERG, M. *et al.* (ed.), *Attachment in the preschool years: Theory, research and intervention*, Chicago, U. of Chicago Press, 1990. pp. 161–184.

[62] HENNINGHAUSEN, K., "Disorganization of Attachment Strategies in Infancy and Childhood", in *Encyclopedia on early childhood development*, [s.l.], CEECD, 2005-10, URL: http://www.child-encyclopedia.com/en-ca/home.html. Responsivitatea copilului mic la stările emoţionale ale mamei – şi, în sens mai larg, ale părinţilor, e extrem de mare ; Gabor Mathé (care provine dintr-o familie de evrei) povesteste următoarea anecdotă: în martie1944, germanii ocupă Budapesta; la o zi după aceea, pentru că micul Gabor (are aprox. 1 an) plânge în continuu, mama lui telefonează medicului pediatru, ca acesta sa vină să vadă ce are copilul. Medicul răspunde ceva de genul: "Bineînţeles că o să vin. Dar trebuie să vă spun că *toţi* copii de evrei pe care îi am în grijă au început să plângă din senin".

[63] Cf. articolul Wikipedia Mary Ainsworth; pe Wikibooks, Applied History of Psychology/Attachment,.

b) Ataşamentul instabil anxios-ambivalent (i-se mai spune *resistant* – care opune rezistenţă): copilul nu e foarte dispus să exploreze – chiar şi în prezenţa mamei sale – dar plânge şi se manifestă foarte vizibil, în momentul în care aceasta pleacă din încăpere. Pare să fie dominat de impulsuri contradictorii: pe de o parte, în momentul în care aceasta se întoarce, va încerca să se ţină aproape de ea; pe de altă parte, e posibil să o lovească, sau să o împingă, în cazul în care se apropie să îl consoleze. S-a considerat că e un mod de manifestare care corespunde unei mame/ unui îngrijitor care se ocupă atent de copil, însă îşi stabileşte ea însăşi priorităţile (de ex., trebuie să termine întâi de făcut de mâncare, sau altceva care o ocupă la momentul respectiv, înainte de a se ocupa de copil).

c) Ataşamentul stabil: copilul va explora camera şi jucăriile fără reţineri prea mari, însă îşi va manifesta clar supărarea, în momentul în care mama/îngrijitorul iese din cameră – şi bucuria, atunci când aceasta se întoarce. Pe de altă parte, în cazul în care persoana necunoscută încearcă să interacţioneze cu copilul în lipsa mamei, acesta nu va răspunde la stimuli. Mama e considerată o „bază sigură", de la care copilul poate porni şi la care se poate întoarce din explorările mediului înconjurător (camera, jucăriile, etc.). Se consideră că în cazul ataşamentului stabil, mama răspunde solicitărilor copilului (plânsete, etc.) prompt şi într-un mod adecvat, concentrându-se asupra lui, şi manifestând emoţiile care corespund necesităţilor situaţiei („armonizare" între mamă/îngrijitor şi copil).

E important de subliniat că, din punctul de vedere a lui Ainsworth, nu *durata* în timp a raporturilor între mamă şi copil (cât timp îl ţine în braţe, etc.) e factorul determinant în stabilirea unui ataşament stabil, ci *receptivitatea* la semnalele emise de acesta. Din punctul de vedere al teoriei ataşamentului, contactul constant şi adecvat între mamă şi copilul mic, departe de a „răsfăţa" copilul, îl face să capete încredere în forţele sale proprii (pentru a pune lucrurile într-un context cultural, atunci când, în anii '50, începe să fie dezvoltată teoria ataşamentului, era încă foarte puternică şcoala behavioristă, care susţinea că totul depinde de calitatea şi tipul condiţionării individului; în 1928, de exemplu, apăruse în Statele Unite – şi se bucurase de un mare succes – cartea lui John Broadus Watson „Îngrijirea psihologică a copilului mic", în care acesta sfătuia părinţii să-şi trateze copii ca pe nişte mici adulţi, şi le recomanda mamelor să nu se manifeste emoţional, să nu-şi strângă copii în braţe, să nu-i sărute, etc...).[64]

Experimentul lui Ainsworth nu a fost unanim apreciat; i-s-au adus diferite critici: feministele (studiile lui Ainsworth au apărut în anii '70, deci în plină perioadă de dezvoltare a mişcării feministe) au acuzat-o

[64] WATSON, J. Broadus, *Psychological Care of Infant and Child*, New York, W.W.Norton, 1928. J.B. Watson era cel care iniţiase, în 1913, curentul behaviorist în psihologie – curent care urma să domine disciplina în următorii 30 de ani. V. WATSON, J.B., "Psychology as the behaviorist views it", in *Psychological review*, vol. 101(2), 1994, pp. 248-53 (reed.); pentru un experiment al lui Watson (experimentul cu "micul Albert" – *the little Albert experiment*), faimos pentru problemele de etică a cercetării pe care le punea, v. WATSON, J.B., RAYNER, R. "Conditioned emotional reactions", in *Journal of Experimental Psychology,* vol. 3(1), 1920, pp. 1–14. Pentru o biografie a lui J.B. Watson, v. BUCKLEY, K., *Mechanical Man: John Broadus Watson and the Beginnings of Behaviorism*, New York, Guilford Press, 1990.

În 1990, nepoata lui J.B. Watson, Mariette Hartley, a publicat o carte în care menţiona, printre altele, efectele aplicării teoriilor educaţionale ale bunicului său asupra vieţii unchilor ei (sinucidere), a mamei ei (alcoolism, tentative de sinucidere), şi chiar asupra propriei sale vieţi (alcoolism, sindrom bipolar). Pentru a da doar un citat: "Teoriile bunicului meu au infectat viaţa mamei mele, viaţa mea, şi viaţa a milioane de oameni. Cum faci ca să scapi de o moştenire? Cum faci ca să previi darea mai departe a unei moşteniri debilitante, asemănătoare unui defect genetic, din generaţie în generaţie?" V. HARTLEY, M., COMMIRE, A., *Breaking the silence*, New York, G.P. Putnam's Sons, 1990, p. 18. V. şi DANIELS, V., "Lecture notes on J. B. Watson", Sonoma SU, 12 mar. 2003.

că a pierdut contactul cu „schimbările curente ale stilului de viaţă" – la care le-a fost dată o replică de genul: "copii mici sunt cu cam un milion de ani în urmă faţă de schimbările respective".[65] Mai serioase au fost criticile legate de variaţiile culturale, şi de felul în care acestea influenţează tipurile de comportamente de ataşament: într-o cultură cum e cea japoneză, în care copilul nu e practic niciodată lăsat singur de mamă, o interpretare a experimentului care ar face abstracţie de context ar lăsa să se creadă că toţii copiii manifestă un ataşament anxios-ambivalent; pe de altă parte, s-a remarcat, în Germania, numărul mare de copii manifestând comportamente de tip anxios-evitant, probabil pentru că în cultura germană se insistă pe o independenţă a copilului manifestată cât mai devreme. Dar o analiză a peste 2000 de testări efectuate în 8 ţări a indicat o distribuţie relativ similară a încadrărilor procentuale în diferitele categorii (21% cu manifestări evitante, 65% ataşament stabil, 14% cu manifestări ambivalente; la data la care s-a făcut analiza, a 4-a categorie încă nu fusese distinsă de celelalte).[66] În sfârşit, un alt set de critici s-a concentrat pe formatul experimentului: durata lui (20 de minute – prea puţin timp, după unele opinii, pentru a da seama de complexitatea interacţionărilor); repartizarea copiilor în categorii (ceea ce nu reflectă realitatea: ar fi mult mai adecvată o repartizare de-a lungul unui continuum; pe de altă parte, între timp, de când a fost formulată critica, au fost concepute scări de evaluare care măsoară rezultatele in modul acesta); comportamentele diferenţiate, în funcţie de vârstă (un copil de 12 luni reacţionează cu totul altfel la o astfel de situaţie decât, să zicem, unul de 5 ani).[67]

Dacă s-au putut aduce critici procedurii create de Ainsworth, ideile de bază, că ataşamentul uman urmează o anumită distribuţie, şi că procesele de ataşare sunt *distincte* de temperamentul copilului, fiind practic rezultatul unei reţele complicate de *relaţii* între copil şi persoana care îl îngrijeşte, nu au fost luate în discuţie în cadrul criticilor – şi asta şi pentru că, în timp, începuseră să se adune dovezi suplimentare în sprijinul teoriei ataşamentului.

Astfel, s-a constatat o corelaţie importantă între tipurile de ataşament identificate de Ainsworth în cadrul testului, şi comportamentele ulterioare ale copiilor examinaţi[68]: copii identificaţi ca având ataşamente instabile erau mai susceptibili de a manifesta probleme de comportament: socializau mai greu cu ceilalţi copii; aveau probleme mai mari în educarea controlului funcţiilor excretoare; aveau o

---

[65] O'CONNELL, A.N., RUSSO, N.F.(ed.), *Models Of Achievement: Reflections Of Eminent Women In Psychology*, New York, Columbia UP, 1983, pp. 200-219. Pentru o perspectivă asupra modului în care au fost crescuţi copii, în mod tradiţional, în majora parte a preistoriei şi a istoriei umane, v. HEWLETT, B., LAMB, M., *Hunter-gatherer Childhoods: Evolutionary, Developmental, & Cultural Perspectives*, Piscataway NJ, Aldine Transaction, 2005.

[66] Van IJZENDOORN, M., KROONBERG, P., "Cross-Cultural Patterns of Attachment: A Meta-Analysis of the Strange Situation", in *Child Development*, vol. 59 (1), feb. 1988, pp. 147-156.

[67] Experimentele iniţiale ale lui Ainsworth se limitau la copii cu vârste cuprinse între 12-18 luni, dar pe măsură ce experimentul creat de ea a început să devină cunoscut, a început să fie aplicat şi la copii de alte vârste.

[68] BOHLIN, G. *et al.*, "Attachment and Social Functioning: A Longitudinal Study from Infancy to Middle Childhood", in *Social Development*, vol.9(1), feb.2000, pp. 24–39; THOMPSON, R., "The legacy of early attachments", in *Child Development*, vol. 71(1), ian/feb.2000, pp. 145-52; BELSKY, J. *et al.*, "Infant Attachment Security and Affective-Cognitive Information Processing at Age 3", in *Psychological Science*, vol. 7(2), mar. 1996, pp. 111-14; BELSKY, J. *et al.*, "Infant-mother attachment and loneliness in young children: A longitudinal study", in *Merrill-Palmer Quarterly*, nr. 41, 1995, pp. 91-103; DALLAIRE, D.H., WEINRAUB, M., "Predicting children's separation anxiety at age 6: the contributions of infant–mother attachment security, maternal sensitivity, and maternal separation anxiety", in *Attachment & Human Development*, vol.7(4), dec. 2005, pp. 393-408.

capacitate de concentrare mai redusă; tulburări ale somnului[69]; ba chiar s-au constatat rate diferite ale pulsului, sau variaţii ale ratelor pulsului la unii dintre ei.[70]

Pe de altă parte, teoria ataşamentului a început să primească tot mai multe confirmări rezultate din experimentele cu animale. Astfel, într-o serie de experimente celebre, efectuate pe maimuţe rhesus, Harry Harlow a arătat importanţa legăturii emoţionale la primate.[71]

S-a putut spune că experimentele lui Harlow au fost „meditaţii despre dragoste – şi despre diversele moduri de a o distruge"[72]; numele pe care le dădea artefactelor folosite în experimente erau în mod deliberat provocatoare sau scandaloase: „fecioara de fier" (cu referire la instrumentul medieval de tortură), „grătarul de violuri", „groapa disperării", etc (de fapt, mişcarea pentru tratarea etică a animalelor de laborator îşi are originile, printre altele, în indignarea trezită de experimentele lui).

Experimentele erau pe măsura numelor artefactelor. Într-unul din ele, maimuţele erau ţinute într-o stare de izolare parţială: în cuşti din care puteau să vadă, să audă sau să miroasă alte maimuţe, dar nu puteau intra în contact tactil cu ele; după o vreme, maimuţele ţinute în izolare parţială începeau să manifeste comportamente neobişnuite: privit în gol, rotirea rapidă sau înconjurarea repetitivă a cuştii, sau, de asemenea, încercări de auto-mutilare. Un pas suplimentar a fost ţinerea unor pui de maimuţe într-o stare de izolare totală, pe perioade determinate, de 3, 6, 12 sau 24 de luni. După perioada stabilită dinainte, maimuţa era reintegrată grupului. După cum spune Harlow,

> Nici o maimuţă nu a murit în timpul izolării. Dar atunci când erau luate iniţial din starea de izolare totală, intrau de obicei într-o stare de şoc emoţional, caracterizat de [...] legănare compulsivă şi strânsgerea încordată cu mâna a capului sau a altei părţi a corpului (*self-clutching*). Una din cele 6 maimuţe izolate vreme de 3 luni a refuzat să mănânce după eliberare, şi a murit 5 zile mai târziu. Autopsia a atribuit moartea anorexiei pe bază emoţională [...] Efectele a 6 luni de izolare socială totală fuseseră atât de devastatoare şi de debilitante, încât am presupus iniţial că 12 luni de izolare nu vor produce nici un efect suplimentar. Presupunerea s-a dovedit a fi falsă: 12 luni de izolare aproape că au obliterat animalele din punct de vedere social.[73]

Nu era primul experiment de genul ăsta: deja în 1955, A.E. Fisher crescuse căţei în izolare, şi constatase acelaşi comportament de rotire rapidă compulsivă – care fusese confirmat în 1956 de

---

[69] SLOAN, E. *et al.*, "Insecure attachment is associated with the α-EEG anomaly during sleep", in *BioPsychoSocial Medicine* nr. 1 /2007, pp. 1-6.

[70] IZARD, C.E. et al., "Infant cardiac activity: developmental changes and relations with attachment**", in** *Developmental Psychology*, 27(3), 1991, pp. 432-439.

[71] HARLOW, H., GRIFFIN, G., "Effects of Three Months of Total Social Deprivation on Social Adjustment and Learning in the Rhesus Monkey", in *Child Development* vol. 37(3), sept. 1966, pp. 533-547; ROSENBLUM, L., HARLOW, H., "Approach-avoidance conflict in the mother-surrogate situation", in *Psychological Reports*, vol. 12 (1), 1963, pp. 83-85.

[72] SLATER, L., "Monkey love", in *The Boston Globe,* 21 martie 2004; v. şi SLATER, L., *Opening Skinner's Box: Great Psychological Experiments of the Twentieth Century*, New York, W.W.Norton, 2004, pp. 134-156; BLUM, D., *Love at Goon Park: Harry Harlow and the science of affection*, New York, Basic Books, 2002. Un film scurt despre experimentele lui Harlow cu "mame" factice la : http://www.youtube.com/watch?v=OrNBEhzjg8I.

[73] HARLOW, H., DODSWORTH, D., HARLOW, M., "Total isolation in monkeys", in *PNAS*, raport citit în faţa academiei USA la 28 apr. 1965, pp. 90-7, citat preluat din art. Harry Harlow.

Thomson.[74] Fisher constatase de asemenea că fox-terierii crescuţi în izolare de la vârsta de 3 până la 16 săptămâni erau, odată reintegraţi grupului, extrem de supuşi faţă de îngrijitor, nu manifestau dorinţa de a se juca cu alţi câini, şi aveau în general probleme de integrare in grup (se situau, cel puţin pentru o vreme, în marginea de jos a ierarhiei grupului). Un alt tip de observaţie ştiinţifică ce precedase (şi inspirase) experimentele lui Harlow constase în studiile lui René Árpád Spitz asupra „hospitalismului", şi formei sale mai uşoare, depresia anaclitică[75] (anaclitic vine de la verbul grec ανακλίνειν, care înseamnă „a se sprijini pe": Spitz vroia să pună în evidenţă că e vorba de o depresie cu cauze exogene – separaţia de mamă, sau de o persoană iubită). Era de multă vreme ştiut (cam din anii '30) că unii copii mici manifestă o serie de simptome particulare, care se termină la unii dintre ei cu moartea, în cazul în care sunt internaţi la spital pe o anumită perioadă. Spitz a fost cel care a stabilit că întârzierile în creştere, problemele de sănătate, şi chiar moartea copiilor mici apăreau şi în spitale în care condiţiile igienico-sanitare erau bune[76], sau chiar impecabile – şi deci nu puteau fi atribuite unor factori patogeni. Astfel, el a comparat 91 de copii dintr-un azil de copii găsiţi cu 69 de copii dintr-o creşă pentru copii de femei delincvente. În azil, interacţiunile fiecărui copil cu adulţii erau minime, pentru că *deşi copiii dispuneau de o îngrijire fizică (alimentaţie, igienă) şi medicală de calitate*, fiecărei sore medicale îi erau alocaţi între 8 şi 12 copii, ceea ce făcea dificilă orice concentrare a atenţiei pe un copil anume. În creşă, copiii erau hrăniţi de mamele lor, şi dispuneau de jucării şi de stimulare vizuală (puteau, din leagăn, privi ce se întâmplă în jur), în vreme ce copiii din azil nu dispuneau de stimuli vizuali, şi aveau relativ puţine lucruri cu care să se joace. În relativ scurt timp, dezvoltarea motorie a copiilor din azil a început să încetinească, şi chiar să stagneze; copiii se mulţumeau să stea întinşi pe spate, şi încetaseră să mai plângă, sau să se mişte.

După cum spune Spitzer, "faţa le devenise lipsită de expresie, coordonarea ocular imprecisă, expresia feţei adesea imbecilă. Când, după o vreme, reapărea motilitatea, lua forma unui *spasmus nutans*[77] la unii din copii; alţii manifestau mişcâri ciudate ale degetelor, care aminteai de mişcări decerebrate sau athetotice (= răsuciri necontrolate ale membrelor)." La sfârşitul celui de-al doilea an, dezvoltarea copiilor

---

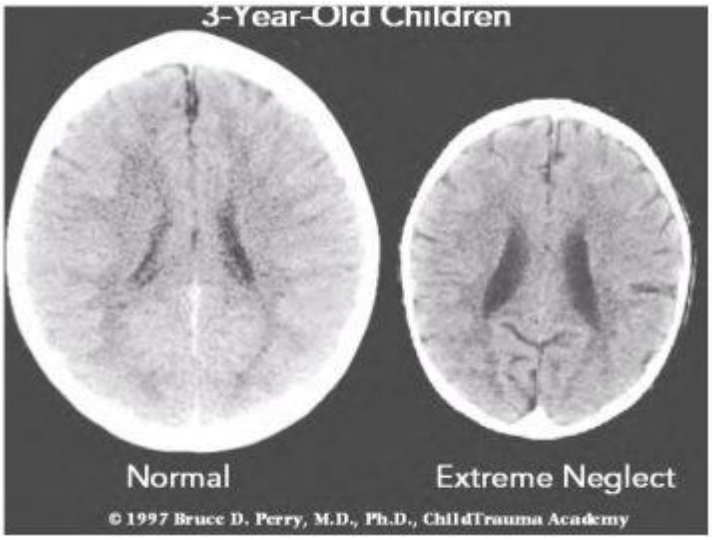
[74] FISHER, A. E., *Effects* of *differential early treatment* on the *social* and *exploratory behavior* of *puppies*, [s.l.], [teză PhD nepublicată, Penn State U], 1955; citat în LINDSAY, S., *Handbook of Applied Dog Behavior and Training: Etiology and assessment of behavior problems*, New York, John Wiley & sons, 2000, p. 132; THOMPSON, W. R., MELZACK, R., SCOTT, T.H., ""Whirling behavior" in dogs as related to early experience", in *Science* vol. 123(3204), 12 mai 1956, p. 939. Vezi şi FOX, M.W., STELZNER, D., "The effects of early experience on the development of inter and intraspecies social relationships in the dogs", in *Animal Behaviour*, vol.15 (2-3), apr.-iul. 1967, pp. 377–386.

[75] SPTTZ, R., "Hospitalism – an Inquiry into the Genesis of Psychiatric Conditions in Early Childhood", in (1945) 1 *Psychoanalytic Study of the Child*, pp. 53-74; SPITZ, R., "Hospitalism: A Follow-up Report", (1946) *Psychoanalytic Study of the Child*, pp. 113-17. Există de asemenea un film făcut de Spitz despre efectele deprivării emoţionale la copii mici, *Psychogenic Disease in Infancy*, accesibil la : http://www.archive.org/details/PsychogenicD.

[76] Dar de obicei nu erau. O referinţă pe care sunt incapabil să o verific [Kesson (1965)] afirmă că numai în Dublin, din 10,272 de copii admişi la orfelinate între 1775 şi 1800, au supravieţuit doar 45 (cf. http://web.sbu.edu/psychology/dcarp/Psych311/DLC%20Ch5%20outl.htm.). Cifrele găsite de mine spun că între 1798 şi 1831 (când e închis spitalul pentru orfani din Dublin), 51,523 de copii sunt admişi, din care mor aproape imediat 12,153. Cf. MAUNSELL, H., "Statistics", in *British Association for the Advancement of Science*, 1835, pp. 113-26.

[77] Mişcări rapide şi necontrolate ale ochilor, răsuciri ale capului sau gâtului, care se manifestă uneori la copii mici.

din azil care mai trăiau (34 muriseră) era la aproximativ jumătate din dezvoltarea normală, corespunzătoare vârstei.[78]



O comparaţie a dezvoltării creierului la vârsta de 3 ani la un copil normal şi la un copil neglijat la extrem.
Sursa: PERRY, B., „Childhood experience and the expression of genetic potential: what childhood neglect tells us about nature and nurture", in *Brain and mind* nr. 3/ 2002, p. 93.[79]

Harry Harlow crease un alt experiment, pentru a analiza, în urma studiilor lui Spitz, importanţa prezenţei materne (sau a unui înlocuitor) pentru dezvoltarea şi echilibrul emoţional al copiilor (în cazul său, al puilor de maimuţă). Luând puii de maimuţă de la mamele lor la puţin timp după naştere, şi punându-i în cuşti separate, el observase că puii deveneau extrem de ataşaţi, în noile lor cuşti, de covoraşele moi, gen „prosop", care acopereau solul cuştilor şi se agăţau cu disperare de el, în cazul în care cineva încerca să li-l ia. Aşadar, a confecţionat două „mame-erzaţ", care erau plasate în cuşca puiului: una din metal şi sârme, dar care, printr-un dispozitiv, putea să distribuie lapte puiului, şi o alta construită identic, care nu furniza hrană, dar care era acoperită de tipul respectiv de ţesătură moale, de textura prosopului. Puii, fără excepţie, petreceau până la 20 de ore pe zi agăţaţi de figura „maternă" din material textil, şi nu se coborau de acolo decât pentru a se hrăni de la păpuşa din sârme (ceea ce l-a făcut pe Harlow să spună că preferinţa marcată pentru atingere era suficient de mare pentru a sugera că „scopul

[78] Pentru efectele izolării asupra supravieţuirii individului (în condiţiile în care necesităţile strict materiale sunt acoperite), s-au făcut de asemenea comparatii cu insectele sociale şi cu apoptoza celulară (pe care, personal, le consider în bună măsură justificate). Vezi studiile mirmicologilor : GRASSE, P.-P. şi CHAUVIN, R., „L'effet de groupe et la survie des neutres dans les sociétés d'insectes", in *Revue Scientifique* nr. 82, 1944, pp. 261-4 ; BOULAY, R. *et al.*, „Social isolation in ants", in *Sociobiology* vol. 33/ nr. 2, 1999, pp. 111-124 ; HEINZE, J., WALTER, B., „Moribund ants leave their nests to die in social isolation", in *Current Biology*, vol. 20(3), feb. 2010, pp. 249-52, şi articolele lui Martin RAFF despre apoptoză. Pentru o discuţie contemporană, în cadrul teoriei reţelelor sociale, vezi ROEHNER, B., *Driving forces in physical, biological and socio-economic phenomena*, Cambridge, CUP, 2007; o parte din capitolele cărţii sunt disponibile online, la: http://www.lpthe.jussieu.fr/~roehner/driving.html.

[79] V. *aici* un video al unui interviu scurt cu dr. Bruce Perry despre efectele neglijării la copil.

prim al perioadei de alăptare [...] este de a asigura un contact frecvent şi intim al copilului cu corpul mamei")[80]; în cazul în care li-se crea frică (aparate mecanice făcând zgomote înfricoşătoare, etc., puii se refugiau în braţele păpuşii din textile; în cazul în care erau lăsaţi liberi într-o încăpere necunoscută, căutau „mama" din ochi, şi se refugiau mai întâi în braţele ei, şi doar apoi începeau explorarea camerei, pornind de la „baza sigură", exact cum sugera teoria ataşamentului; în cazul în care „mama" nu se afla în cameră, se ghemuiau la pământ, îşi sugeau degetul mare, sau manifestau alte comportamente care sugerează frica sau anxietatea.

Harlow a diversificat şi complexificat continuu experimentul cu "mama" surogat: a pus în cuşti la unele maimuţe doar o "mamă" din sârme, şi a constatat că puiul avea probleme cu digestia laptelui, ceea ce a fost interpretat ca un semn de stres cauzat de lipsa unui contact liniştitor; Apoi, a inventat "fecioarele de fier": "mame" surogat care emiteau un jet de aer cald sau rece atât de puternic, încât trântea puii de pereţii cuştii; "mame" surogat care aruncau ţepuşe ascuţite, care puteau răni puiul, etc. Ideea era de a vedea ce se întâmplă, cum reacţionează puiul în cazul în care are de-a face cu o mamă "rea". Şi, în ciuda tuturor adversităţilor, puiul de maimuţă continua să încerce să se agaţe de "mama" surogat. Ba mai mult : în 1964, William Mason a constatat că puii care erau atacaţi cu jeturi de aer cald se agăţau cu *mult* mai multă insistenţă şi îndârjire de "mama" surogat decât ceilalţi pui.

O imagine a unui pui de maimuţă rhesus, cu mama sa surogat, în timpul unui experiment.
Sursa: Science Photo Library.

Constatarea lui Mason mai fusese deja făcută de alţii : A.E. Fisher[81] (cel cu experimentul cu câinii) selectase, dintr-un grup de pui de fox-terrier, câţiva căţei faţă de care îngrijitorul se manifesta, la începutul fiecărui episod de relaţionare, prietenos, cu mângâieri, etc.; urma o jumătate de oră în care câinele era

[80] HARLOW, H.,"The nature of love", in *American Psychologist*, nr.13 /1958, pp. 673-685.

[81] FISHER, A. E., *Op. cit.*; citat în LINDSAY, S., *Op. Cit.*, p. 112.

bătut. Cățelul avea posibilitatea de a fugi şi de a se ascunde în spatele unui panou, dar în cazul în care alegea opţiunea respectivă, era bătut şi mai tare, şi pentru mai mult timp. Fisher a constatat că, în comparaţie cu puii din grupul de control, cățeii supuşi tratamentului respectiv manifestau comportanente de dependenţă faţă de îngrijitor, căutau tot timpul să se afle în proximitatea lui, etc. În săptămâna a 14-a a experimentului, puii supuşi de către îngrijitor tipului respectiv de tratament ambivalent ajunseseră să petreacă de *trei ori* mai mult timp în preajma îngrijitorului decât puii din celălalt grup – ceea ce sugera că alternarea de pedepse dure şi de comportament atent şi prietenos (pozitiv dpdv. emoţional) duce la crearea unor legături de subordonare/dependenţă extrem de puternice între câinele şi îngrijitorul aflaţi într-o astfel de relaţie. Pe moment nu duc mai departe firul ăsta – o să mă refer din nou la experimentele lui Fisher şi Harlow când o să vorbesc de spălarea pe creier şi alte fenomene analoage (sindromul Stockholm, etc.).

Preferinţa puilor de maimuţă din experimentele lui Harlow pentru „mama" erzaţ făcută din prosoape, în detrimentul „mamei" din sârme, care era în fapt furnizoarea de hrană, fac oarecum ecou concluziilor studiului lui Rudolph Schaffer şi Peggy Emerson din 1964, făcut asupra unor copii din Glasgow în vârstă de până la 18 luni.[82] Schaffer şi Emerson luaseră interviuri, o dată pe lună, mamei fiecărui copil, pentru a determina felul în care copilul răspundea într-un număr de situaţii de separare (dacă era lăsat singur în prezenţa unor necunoscuţi, etc.) şi persoanele faţă de care copilul manifesta reacţiile de separare (cu alte cuvinte, de cine era ataşat copilul). Rezultatele i-au lăsat să identifice o serie de etape în dezvoltarea ataşamentului la copiii mici: a) faza asocială (până la 6 săptămâni), când copiii răspund nediscriminat la stimuli, fie ei sociali sau de alt tip. La sfârşitul fazei respective, copii încep să manifeste anumite preferinţe pentru unii stimuli sociali, prin apariţia zâmbetelor; b) etapa ataşamentelor nediscriminate (între 6 săptămâni şi 6-7 luni): copilul arată o preferinţă marcată pentru prezenţa oamenilor, şi protestează în cazul în care e lăsat singur, sau dacă e lăsat jos de către adult; pe de altă parte, pare să nu facă distincţii clare între atenţia de care se bucură din partea persoanelor familiare şi atenţia din partea necunoscuţilor. c) etapa ataşamentelor specifice (de la aprox. 7-9 luni încolo): etapa în timpul căreia se formează primele ataşamente veritabile. Copilul începe să protesteze mai cu seamă atunci când se desparte de o persoană anume (în majoritatea cazurilor, mama); în cazul în care persoana respectivă părăseşte încăperea, e posibil să încerce să o urmeze (să se târască / umble în patru picioare după ea), şi o întâmpină la întoarcere cu manifestări vizibile de bucurie. În aceeaşi perioadă, copii încep să diferenţieze clar între figurile familiare şi necunoscuţi, şi să fie mai atenţi / tensionaţi în prezenţa acestora din urmă d) etapa ataşamentelor multiple: la o perioadă relativ scurtă de la formarea primului ataşament, copilul începe să se ataşeze de alte persoane (celălalt părinte, fraţi, bunici, mătuşi, etc). La atingerea vârstei de 18 luni (încheierea perioadei de urmărire a copiilor în cadrul_studiului), relativ puţini copii rămăseseră ataşaţi doar de o singură persoană, majoritatea fiind integraţi într-o adevărată reţea de ataşamente (chiar şi 5 persoane), dar în cadrul căreia Schaffer şi Emerson considerau că se puteau distinge ierarhii (mai târziu, alte studii au indicat că se poate vorbi mai degrabă de o „specializare" a ataşamentului, cu diferiţi indivizi care sunt asociaţi unor „funcţii" diferite (gen: securitate, joc, etc.).

În afară de identificarea unor etape de dezvoltare a ataşamentului, Schaffer şi Emerson ajunseseră la unele concluzii în legătură cu stabilirea ataşamentului. Astfel, după ei, formarea ataşamentului *nu* era în primul rând în funcţie de furnizarea de hrană (concluzie ce corespundea rezultatelor lui Harlow); ceva mai neaşteptat era că nu era nici măcar în funcţie de *timpul* petrecut de diferiţii adulţi cu copilul mic: depindea în primul rând de receptivitatea adultului şi de capacitatea acestuia de a răspunde în mod adecvat la

[82] SCHAFFER, R., EMERSON, P., "The development of social attachments in infancy", in *Monographs of the Society for Research in Child Development*, vol. 29(3), nr. de serie 94, 1964.

semnalele emise de copil – ceea ce Schaffer şi Emerson au numit „capacitate de răspuns sensibil" (*sensitive responsiveness*). Cu alte cuvinte, erau preferate de către copii mici nu atât persoanele care îl hrăneau / îngrijeau cât persoanele capabile de a-l stimula mai mult, şi de a intra într-o comunicare semnificativă cu el. Concluziile lui Schaffer şi Emerson sunt confirmate şi de antropologi precum Barbara King, care susţine că puii primatelor au o puternică tendinţă naturală de a absorbi şi de a comunica informaţie, şi asta în principal în cadrul interacţiunilor cu adulţii care le sunt apropiaţi.[83]

În 1973, Bowlby, care lucra la o trilogie masivă numită „Ataşament şi pierdere" (*Attachment and loss*) publică volumul doi acesteia, „Separaţia: anxietate şi mânie" (*Separation: anxiety and anger*).[84] În volumul respectiv, Bowlby dezvoltă ideea de „modele interne de funcţionare" (*internal working models*), care sunt achiziţionate prin interacţiunea cu adultul / adulţii cu care copilul mic a dezvoltat legături de ataşament.[85] Modelele interne de funcţionare ar putea fi aproximate ca fiind un fel de reprezentări ale lumii şi ale diferitelor sale componente, suplimentate de interpretări colorate emoţional. Astfel, în cadrul modelului de funcţionare global se disting două submodele care au o importanţă deosebită pentru copilul mic: modelul sinelui, şi modelul figurii familiare asupra căreia s-a focalizat ataşamentul său primar; cele două modele sunt practic complementare. Bowlby emite ipoteza că în cazul în care persoana asupra căreia s-a fixat ataşamentul primar recunoaşte şi vine în întâmpinarea nevoii de protecţie şi de consolare / reconfortare a copilului mic *şi* în acelaşi timp respectă şi chiar încurajează, în limitele zonei de comfort a copilului, comportarea exploratorie şi semi-independentă, atunci e probabil ca respectivul copil să achiziţioneze un model al sinelui în care se consideră pe sine validat, preţuit, şi confident. Pe de altă parte, dacă fie nevoia de dependenţă (consolare, etc.), fie nevoia de autonomie/ independenţă (explorare, etc.) îi sunt negate/ respinse într-o măsură care îi depăşeşte zona de comfort, atunci creşte posibilitatea ca respectivul copil să îşi construiască un model al sinelui în care se proiectează ca fiind lipsit de valoare / importanţă – sau incompetent; cu alte cuvinte, e vorba de o internalizare a unui raport social-afectiv. E important pentru copil, la momentul respectiv, ce tip de model al sinelui îşi construieşte, pentru că pe baza respectivului model poate să îşi adapteze mai bine comportamentele la comportamentele adultului de care se simte ataşat: cu alte cuvinte, o adaptare, în funcţie de disponibilităţile biologice individuale, la condiţiile şi cerinţele mediului. Un părinte care încurajează formarea unui model echilibrat al sinelui se implică într-o comunicare deschisă a propriilor modele interne de funcţionare, şi în acelaşi timp îi transmite copilului ideea că astfel de modele nu sunt rigide, ci adaptabile, şi deci deschise la revizii, remodelări, întrebări, etc. Nancy Collins a arătat[86] că astfel de modele, odată formate, sunt extrem de stabile în decursul vieţii individului. Există o explicaţie intuitivă la asta: probabil că lucrurile funcţionează recursiv, într-un cerc virtuos (sau vicios). Experienţele iniţiale tind să se auto-valideze prin experienţe ulterioare care depind de parametri stabiliţi iniţial, etc. De aceea psihologii sunt de acord asupra

[83] KING, B, *The information continuum*, Santa Fe, SAR Press, 1994.

[84] BOWLBY, J., *Separation: anxiety and anger*, London, Hogarth Press, 1973.

[85] Tradus/adaptat după BRETHERTON, I., *Op. cit.*, pp. 22 sqq. Vezi şi BRETHERTON, I. *et al.*, "Assessing internal working models of the attachment relationship", in GREENBERG, M. *et al.* (ed.), *Op.cit*., pp. 273-308; ZEANAH, C., "Subjectivity in parent-infant relationships: A discussion of internal working models", in *Infant Mental Health Journal*, vol. 8(3), sept-nov. 1987, pp. 237-250.

[86] COLLINS, N. L., READ, S. J. "Cognitive representations of adult attachment: The structure and function of working models", in BARTHOLOMEW, K., PERLMAN, D., (ed.), *Advances in personal relationship vol. 5: Attachment processes in adulthood*, London, J. Kingsley, 1994, pp. 53-90.

importanţei stabilirii unor ataşamente stabile pentru individ: nu în ultimul rând, stabilitatea respectivă ajută în mod esenţial la constituirea unui sine adult autonom şi coerent, şi la înţelegerea celorlalţi indivizi, în mod analog, ca persoane dispunând de o intenţionalitate proprie (adică persoane al căror comportament e organizat de credinţe, sentimente, gânduri, stări mentale, etc. care le sunt proprii).

Mary Main[87] şi colaboratorii săi au pus la punct în 1984 aşa-numitul „interviu despre ataşamentul la adulţi" (*Adult Attachment Interview - AAI*), un set de 20 de întrebări cu răspunsuri libere (analistul e atent nu doar la conţinutul răspunsurilor, ci şi la coerenţa lor internă, atitudinea adultului atunci când e confruntat cu unele întrebări, etc.) prin care erau evaluate o serie de aspecte (atât generale cât şi specifice) legate de ataşamentele din copilăria adultului respectiv, şi influenţa respectivelor relaţii asupra dezvoltării şi comportamentului propriu. Ideea din spatele interviului era identificarea unor posibile corelaţii între raportările indivizilor adulţi la propriile lor relaţii din copilărie şi clasificarea comportamentului copiilor lor în cadrul unor testări de genul celor operate de Ainsworth (altfel spus, examinarea raporturilor cu generaţia dinainte, pentru a lumina raporturile cu generaţia de după). E important deci de subliniat că e vorba de evaluarea unor tipuri de ataşamente intergeneraţionale, şi prin urmare că tipurile de legături între parteneri nu sunt analizate astfel. Adulţii intervievaţi sunt examinaţi ca părinţi, dar exclusiv în calitatea lor de fii/fiice.

Pe baza datelor oferite prin interviuri, s-au putut identifica patru categorii ale stării adultului care se raportează la relaţiile lui de ataşament din copilărie[88]:

a) stabil (*autonomous-secure*): adultul preţuieşte relaţiile respective de ataşament (fie că le consideră satisfăcătoare sau nu), le descrie ca fiind importante ca influenţă în viaţa lui, şi le prezintă echilibrat. Conform răspunsurilor, pare capabil să observe semne de suferinţă la copilul său, fără ca asta să îi activeze (conştient sau inconştient) propriile amintiri despre trăiri analoage din copilărie, legate de propriile sale legături de ataşament; astfel, devine capabil să reacţioneze în mod adecvat şi flexibil la circumstanţele prezente, şi să lucreze la repararea legăturii de ataşament într-un mod netraumatic. Discursul lui are coerenţă internă, şi adultul nu se manifestă defensiv, ci dă răspunsuri deschise şi neezitante la întrebări.

b) minimizator-negator (*dismissive*): adultul manifestă goluri de memorie, sau chiar susţine că îşi aminteşte puţine lucruri despre legăturile de ataşament din copilărie; minimizează aspectele negative (în unele interviuri, părinţii sunt idealizaţi, dar la un nivel general, fără a intra în detalii), dar adesea, se contrazice în cadrul descrierilor lor pozitive, sau nu e capabil de a aduce exemple convingătoare; detaliile, când sunt furnizate, sugerează adesea existenţa unor episoade de respingere. Pare să deţină un registru relativ restrâns de emoţii (supra-regulare a afectului) pe care e capabil să le transmită celorlalţi, şi de care e el însuşi conştient (notă: asta nu înseamnă că impulsurile / resorturile emotive sunt diferite / mai reduse decât la alţii, ci că modalităţile sale de expresie sunt mai restrânse; astfel, tristeţea se poate exprima ca

---

[87] MAIN, M., KAPLAN, N., CASSIDY, J., "Security in infancy, childhood and adulthood: A move to the level of representation", in BRETHERTON, I, WATERS, E., (ed.), *Growing Points in Attachment, Monograph of the Society for Research in Child Development,* vol. 50(1-2), 1985, pp. 66-104; HESSE, E., "The Adult Attachment Interview: Historical and Current Perspectives", in CASSIDY, J., SHAVER, P.R., *Attachment Theory, Research and Clinical Applications*, New York, Guilford Press, 2008. Pentru o bibliografie a articolelor lui Mary MAIN (mult mai numeroase), v. http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/vitae/main_cv2007.pdf.

[88] Tradus/adaptat după RENN, P., *The Intergenerational Transmission of Affect*, (2009), URL: http://www.traumaregister.co.uk/Articles/The_Intergenerational_Transmission_of_Affect.htm.

furie, etc.) Suferinţa/ necazul (*distress*) copilului pare să activeze persoanelor din categoria asta o reacţie emoţională aversivă; prin urmare, vor încerca, în general, să ignore sau să evite regularea stresului copiilor lor, deoarece vor fi prea preocupaţi de administrarea propriilor lor conflicte emoţionale (asta nu înseamnă, de exemplu, că se dezinteresează de copil, îl neglijează, etc., ci că nu răspund semnalelor *reale* ale copilului). Ca o consecinţă, pentru a evita respingerea de către adult, copilul acestui tip de adult îşi va reduce la minimum expresia nevoilor sale, îşi va masca vulnerabilităţile, şi se va deconecta de la stările sale emoţionale (cu alte cuvinte, va nega existenţa stărilor sale emoţionale susceptibile de a trezi stări emoţionale aversive la adult). În modul ăsta, copilul însuşi ajunge să se adapteze modelului minimizator (*dismissive*) urmat de adult, şi poate să dezvolte un model de ataşament anxios-evitant, însoţit de un stil minimizator de regulare a emoţiilor; copii clasificaţi ca evitanţi (*avoiding*) pot să manifeste o lipsă marcată de empatie faţă de cei de aceeaşi vârstă cu ei, sau să se comporte ostil sau agresiv (pentru că nu a fost cultivată/ încurajată capacitatea de modulare a emoţiilor)

La nivelul discursului despre amintiri, persoanele din categoria asta sunt în general defensive.

c) preocupat (*preoccupied*): adultul descrie o serie de amintiri relativ contradictorii despre propria copilărie şi relaţiile sale de ataşament, dar fără să le fi adunat într-un tot organizat şi coerent; manifestă preocupare privitor la proprii săi părinţi.

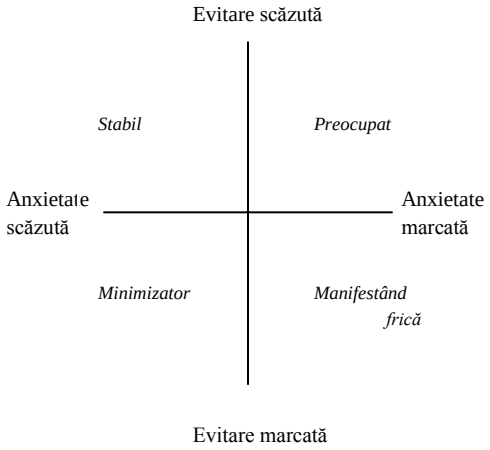
Se consideră că adulţii care se încadrează în tiparul „preocupat" în relaţiile lor de ataşament au un sistem de regulare a emoţiilor insuficient de eficace (sub-regulare a afectului), şi încearcă să maximizeze, sau să intensifice experienţele lor emoţionale. Din cauză că au nevoie să-şi ştie copilul dependent emoţional de ei înşişi, părinţii preocupaţi îşi focalizează atenţia pe emoţiile negative ale copilului, şi neglijează să-l ajute pe copil să îşi reguleze restul spectrului emoţiilor. Astfel, deşi părinţii preocupaţi par să răspundă într-un mod empatic, nu acţionează suficient de adecvat pentru a pune capăt suferinţei/ necazului copilului (cu alte cuvinte, este vorba, în cazul ăsta, de un răspuns emoţional şi empatic – chiar hiperemoţional – care nu e ajustat la necesităţile *reale* ale copilului). În mod analog părinţilor minimizatori, nu permit nevoilor emoţionale ale copilului să capete prioritate în raport cu nevoile proprii; deoarece consolarea pe care o furnizează nu e ajustată în mod adecvat, răspunsul reduce şansele copilului de a deveni autonom din punct de vedere emoţional de persoana care îl îngrijeşte. În astfel de relaţii copil-îngrijitor, devine posibil ca respectivul copil să dezvolte un tipar de ataşament ambivalent-rezistent, şi un stil de regulare a emoţiilor care e „preocupat", şi sub-regulat, în special în ce priveşte manifestarea mâniei. În ce priveşte discursul părintelui din categoria asta, poate fi relativ lipsit de coerenţă internă, iar reprezentările sale asupra trecutului pot să fie ambivalente.

d) nerezolvat (*unresolved*): răspunsurile adulţilor cu ataşamente de tip nerezolvat/ dezorganizat fac dovadă de goluri în firul raţional al discursului, mai ales în ce priveşte discutarea unor evenimente traumatice, cum ar fi pierderea a cuiva drag, abuzul fizic sau sexual, etc. Persoana intervievată poate vorbi, de exemplu, ca şi cum o persoană decedată ar mai fi vie (pentru că lipsa de rezolvare a relaţionării cu ea o păstrează extrem de vie în memoria adultului). Individul se poate cufunda în tăceri prelungite, poate să înceapă să laude excesiv o persoană de care s-a ataşat, sau să intre într-o stare de disociere asemănătoare cu transa, atunci când se confruntă cu anumite întrebări.

Clasificarea de tip „ataşament nerezolvat" e făcută doar în cazul în care sunt evidente urme ale unei traume, ale unui abuz, sau ale pierderii unei persoane apropiate, şi se suprapune uneia dintre cele trei clasificări principale ale ataşamentului adult.

S-a constatat că tipologia propusă de Mary Main pentru ataşamentele adulte (încă o dată, e vorba de raportarea adultului la experienţa ataşamentului din copilărie) putea fi suprapusă pe tipologia propusă de Ainsworth (ceea ce, în fond, nu e prea surprinzător – există un continuum între psihologia copilului şi

psihologia adultului), dar, mult mai important: 1) o serie de studii longitudinale[89] (în timp) au arătat că există o continuitate remarcabilă (între 64 şi 75%) între clasificările din copilărie şi reclasificările făcute la vârsta adultă; 2) *rezultatele puteau fi corelate* în mod relativ consistent cu rezultatele *copiilor* respectivilor adulţi/ părinţi[90] (un părinte minimizator va tinde să aibe un copil evitant, un părinte cu ataşament stabil un copil cu ataşament stabil, etc). Probabilitatea ca un părinte cu ataşament stabil să aibe un copil care să manifeste comportamente corespunzând unui model stabil e de 3-4 ori mai mare decât la celelalte grupuri (cu alte cuvinte, probabilitatea ca copilul să aibe comportamente caracteristice ataşamentului stabil e considerabil redusă în cazul în care părintele însuşi nu a dispus de un ataşament stabil). Astfel de constatări au fost confirmate inclusiv de studii prenatale (i-s-a administrat interviul despre ataşament viitorului părinte *înainte* de naşterea copilului).



Un model *general* bidimensional al relaţiilor de ataşament.
Sursa : articolul Attachment measures, Wikipedia.

Există, după cum spuneam, o serie de nuanţări/ transformări care i-au fost aduse teoriei ataşamentului, în urma experimentelor, testărilor, interviurilor – şi observaţiei directe a copiilor. Bowlby insistase asupra legăturii între mamă şi copilul mic, şi afirmase că e tipul paradigmatic de legătură; de asemenea, delimitase intervale relativ stricte (până la vârsta de 3 ani) în care trebuie să se stabilească ataşamentul copilului, astfel încât copilul să nu rămână cu sechele. În realitate – din fericire – creierul uman e mult

[89] WATERS, E. *et al.*, "Attachment security in infancy and early adulthood: a twenty-year longitudinal study", in *Child development*, vol. 71(3), mai-jun. 2000, pp. 684-9; cf. CROWELL, J.A., TREBOUX, D., "A review of adult attachment measures: Implications for theory and research", in *Social Development*, nr. 4/ 199, p. 9.

[90] FONAGY, P., "*Transgenerational Consistencies of Attachment: A New Theory*", conferinţă la American Psychoanalytic Association Meeting, Washington DC, 13 mai 1999; FONAGY, P, STEELE, H, STEELE, M, "Maternal representations of attachment during pregnancy predict the organization of infant-mother attachment at one year of age", *Child development* nr. 62/ 1991, pp. 891-905; FONAGY, P., *et al.*, "The capacity for understanding mental states: the reflective self in parent and child and its significance for security of attachment", in *Infant Mental Health Journal*, vol. 12(3), 1991, pp. 200-217; alte articole de Peter FONAGY sunt accesibile la : http://mentalizacion.com.ar/images/notas/.

mai plastic, şi perioada de ataşament mai fluidă. Un studiu[91] asupra unui grup de copii care fuseseră adoptaţi sau redaţi familiilor lor după ce fuseseră crescuţi în orfelinate o durată mai lungă de timp (unii până la vârsta de 7 ani), şi care nu avuseseră ocazia să stabilească legături reale de ataşament cu adulţii din cauza schimbărilor dese de personal şi unor politici explicite care limitau apropierea prea mare între personalul îngrijitor şi copii, a urmărit situaţia copiilor respectivi din perspectiva ataşamentului, la 8 ani, şi apoi la 16 ani (s-a folosit ca grup de control un număr de copii de aceeaşi vârstă / sex, care fuseseră crescuţi în aceeaşi familie tot timpul). La vârsta de 16 ani, majoritatea mamelor adoptive considerau copii lor respectivi ca fiind profund ataşaţi de ele – dar un număr considerau că între tatăl adoptiv şi copil există legături mai puternice de ataşament. Legăturile de ataşament erau mai puternice şi mai frecvente la copii adoptaţi decât la copii restituiţi părinţilor lor biologici (ceea ce a fost explicat de autorii studiului prin dorinţa mai mare de a avea copii a cuplurilor care adoptaseră, şi condiţiile social-economice în general mai bune în familiile adoptive); părinţii biologici păreau, în general, să aibe o atitudine ambivalentă în legătură cu prezenţa copilului din nou în familie.

Dar dacă studiul a demonstrat posibilitatea stabilirii unor legături puternice de ataşament mult după perioada estimată de Bowlby, asta nu înseamnă că experienţa deprivării de ataşament la vârste mici nu a lăsat urme: copii din ambele grupuri (adoptaţi şi înapoiaţi familiilor) păreau să aibe dificultăţi marcate de relaţionare cu copii de aceeaşi vârstă cu ei, având un grup mai restrâns de prieteni / cunoştinţe decât adolescenţii de aceeaşi vârstă, şi preferau în general compania adulţilor.

O altă ocazie de a verifica empiric situaţia ataşamentului pe termen lung, a fost dată de unul din cele mai cunoscute experimente naturale din istoria recentă: deschiderea orfelinatelor din România, după revoluţie, şi posibilitatea dată respectivilor copii de a fi adoptaţi. Un studiu canadian[92] făcut asupra unor copii din orfelinatele româneşti (crescuţi deci în condiţii fizice dificile), adoptaţi la diverse vârste (între 8 luni şi 5 ani) a arătat că aproape toţi au fost capabili să dezvolte legături emoţionale cu părinţii lor adoptivi, chiar dacă aproape nici unul nu a manifestat comportamentele caracteristice unei legături stabile, şi, ca regulă generală, timpul necesar pentru consolarea lor era în mod marcat mai lung; de asemenea – şi mai îngrijorător, pentru regularea lor emoţională – s-a constatat că mulţi dintre copii nu marcau clar distincţia între cei apropiaţi lor şi străini, tinzând să fie prietenoşi în mod nediscriminat cu persoanele necunoscute. Per ansamblu, se pare că, în condiţii care fac imposibilă apariţia ataşamentului în primele luni/ ani, există o capacitate de recuperare emoţională la copil, dar că aceasta are unele limite, şi că unele sechele sunt permanente.

Jerome Kagan[93] a subliniat multiplele posibilităţi de interpretare a experimentului lui Ainsworth; pentru el, distribuţia copiilor în diferitele tipologii comportamentale poate fi la fel de bine – sau chiar mai bine – atribuită unor diferenţe de temperament (unii copii sunt în mod natural mai sfioşi/ timizi decât alţii, de exemplu), mai degrabă decât influenţei raportului cu îngrijitorul lor. Argumentul lui era că distribuţia lui Ainsworth părea să se suprapună îndeaproape distribuţiei şi tipologiei (temperamentale) a copilului

---

[91] TIZARD, B., *Adoption: A Second Chance*, London, Open Books, 1977; HODGES, J., TIZARD, B., "Social and family relationships of ex-institutional adolescents", in *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, vol. 30(1), 1989, p. 77-97.

[92] CHISHOLM, K., "A three year follow-up of attachment and indiscriminate friendliness in children adopted from Romanian orphanages", in *Child Development*, vol. 69(4), 1998, pp. 1092 -1106.

[93] KAGAN, J., *The nature of the child*, New York, Basic Books, 1984, p. 57 et sqq.;

mic stabilită de Alexander Thomas şi Stella Chess[94], care împărţiseră copii mici în trei categorii: i. copii uşor de crescut (*easy*): copilul se adaptează uşor la experienţe noi, manifestă în general emoţii pozitive, şi are un orar de somn şi alăptare regulat; ii. „greu de încălzit" (*slow to warm up*): au un nivel relativ scăzut de activitate, sunt reticenţi în compania străinilor, dar se adaptează până la urmă situaţiilor/ persoanelor noi, în urma unui proces de obişnuire mai lung; iii. copiii mici „dificili" (*difficult*) tind să se manifeste emotiv mai mult decât ceilalţi (plâng mult, etc.), să fie iritabili şi pretenţioşi (în engleză se folosesc de obicei pentru astfel de comportamente termenii termenii *neediness* şi *clingingness*), şi să aibe un program de hrană şi de somn relativ neregulat. Distribuţia descoperită de Thomas şi Chess – conform cărora 65% din copii mici pot fi încadraţi într-una din tipologii; 40% sunt uşor de crescut, 15% sunt „greu de încălzit", iar 10% dificili – comporta oarecari asemănări cu distribuţia observată de Ainsworth şi colegii ei.

Cu siguranţă, este o doză notabilă de adevăr în critica lui Kagan. Pe de altă parte, după cum a remarcat Van Ijzendoorn[95], un mare număr de copii se ataşează stabil de un părinte, şi instabil de celălalt – lucru care nu poate fi explicat doar prin caracteristici temperamentale ale copilului; de asemenea, un studiu olandez din 1994[96] a arătat că în cazul femeilor provenite din medii sărace şi needucate, cu copii mici care dovedeau o iritabilitate extremă, ajutarea mamelor să-şi ajusteze comportamentul la necesităţile copilului lor respectiv duce la rezultate spectaculoase: la vârsta de 12 luni, 63% din copii mamelor care fuseseră instruite/ ajutate manifestau, la testări, ataşamente stabile (în comparaţie cu 22% în grupul de control); la 18 luni, proporţia era de 74% (şi 26% în grupul de control). Prin urmare, temperamentul joacă, foarte probabil, un rol în tendinţele copiilor mici de a avea anumite tipuri de reacţii – dar acelaşi temperament e *în permanenţă*, în cazul copiilor, acordat la mediu.

Am vorbit de posibilitatea existenţei unor tipuri de ataşamente diferite faţă de cei doi părinţi, iar Schaffer şi Emerson vorbeau de „ierarhii" de ataşamente, care se stabilesc la copii mici dincolo de o anumită vârstă. Shaffer[97] rezumă o serie de studii şi experimente care, per ansamblu, sugerează că a) copilul mic cunoaşte o interacţiune socială crescută (cu alte cuvinte, copii sunt mai puţin inhibaţi, mai siguri pe ei, comunicativi, etc.) atunci când s-a stabilit un tipar de ataşament stabil atât cu mama, cât şi cu tatăl lui; b) în cazul în care relaţia cu mama urmează un tipar instabil, o relaţie stabilă cu tatăl poate compensa potenţialele efecte negative ale primei relaţii: J. Rosenberg menţionează de exemplu un studiu efectuat asupra copiilor de vârstă şcolară, care a arătat că în cazul copiilor care aveau o relaţie bună cu taţii lor „scădea probabilitatea ca aceştia să sufere de depresie, să manifeste comportamente turbulente, sau să mintă, şi creştea probabilitatea de manifestare a unui comportament pro-social".[98]

---

[94] THOMAS, A, CHESS, S., *Temperament and development*, New York, Brunner/Mazel, 1977. Pentru o vedere de ansamblu a studiilor temperamentului la copii, v. ZENTNER, M., BATES, J., "Child Temperament: An Integrative Review of Concepts, Research Programs, and Measures", in *European Journal of Developmental Science [EJDS]*. vol. 2 (1/2), 2008, pp. 7–37.

[95] GOOSENS, F., IJZENDOORN, M., "Quality of Infants' Attachments to Professional Caregivers: Relation to Infant-Parent Attachment and Day-Care Characteristics", in *Child Development*, vol. 61(3), pp. 832-837;

[96] VAN DEN BOOM, D., "The influence of temperament and mothering on attachment and exploration: an experimental manipulation of sensitive responsiveness among lower-class mothers with irritable infants", in *Child Development,* nr. 65/ 1994, pp. 1457-1477.

[97] SHAFFER, D.R., KIPP, K., *Developmental psychology: Childhood and adolescence*, Belmont, Wadsworth/ Cengage Learning, 2009, p. 459.

[98] ROSENBERG, J., WILCOX, W., *The Importance of Fathers in the Healthy Development of Children*, U.S.

Pare probabil (chiar dacă cercetările sunt la început) că dacă modelul relaţional e relativ simplu la începutul vieţii copilului, el tinde să se complice progresiv, de-a lungul dezvoltării sale: în funcţie de context, copilul poate forma legături stabile cu unul dintre bunici, fraţi, surori, unchi, etc.; studiile s-au axat pe un model care e, istoric vorbind, relativ atipic (familia nucleară – tată, mamă, copii – europeană; faptul că devine, la momentul de faţă, un model universal nu înseamnă că lucrurile au stat tot timpul la fel), dar cred că pot încerca să speculez/ extrapolez, şi să spun că e probabil ca într-o familie extinsă care trăieşte pe un perimetru relativ restrâns (un grup de case într-un sat, etc.) socializarea se produce într-un mod mai complex, stimulii emoţionali din partea mediului sunt mai numeroşi, iar influenţele negative (ataşamente instabile, etc.) tind să fie compensate de disponibilitatea mai mare a unor posibilităţi de a dezvolta ataşamente stabile cu alţi indivizi din cadrul familiei (asta nu înseamnă că rolul mamei sau al tatălui nu rămâne, şi în astfel de cazuri, extrem de important). Unele culturi instituţionalizează astfel de relaţii: copilul e încurajat să aibe o relaţie specială cu unchiul său matern (societăţi avunculate)[99], sau cu un prieten de încredere al tatălui, etc.

Ataşamentul nu e un dat stabilit odată pentru totdeauna – după cum au observat, printre alţii, Lewis şi Feinring[100]: ataşamentul stabil poate să se transforme într-unul din tipurile de ataşament instabil, şi viceversa, în funcţie de diferite evenimente din viaţa familiei, sau chiar de evenimente ţinând de contextul social, dar cu impact asupra vieţii de familie (divorţ, probleme financiare sau disensiuni maritale ale părinţilor, boli grave, depresie, etc.); într-un fel, orice peisaj emoţional se află într-o stare de stabilitate relativă.

Există deci, după cum remarca deja Bowlby, factori extra-psihologici şi extra-biologici (în sensul strict, al genotipului individului), care influenţează permanent sau temporar calitatea relaţiilor de ataşament: stabilitatea/ prosperitatea economică a familiei, statusul social de care se bucură, factori legaţi de sănătate, etc. Dincolo de prezenţa lor (în viaţa individului uman, nu doar în viaţa copilului), care nu intră în discuţie aici, mi-se pare important să subliniez, ca un soi de concluzie la prezentarea teoriei ataşamentului, cele două aspecte care mi-se pare că reies cel mai limpede (sau, cel puţin, am încercat să fac să reiasă cât mai limpede) din cel prezentate până acum:

a) faptul că după naştere creierul uman dispune de o măsură importantă, dar *limitată* (temporal şi fizic) de plasticitate, care îi permite individului (copilului) să îşi adapteze comportamentul la condiţiile de mediu;

b) că la indivizii umani, mediul social şi emoţional e elementul fundamental, necesar pentru o dezvoltare stabilă, odată ce condiţiile materiale de bază au fost îndeplinite (de altfel, dincolo de satisfacerea nevoilor fizice, condiţiile materiale sunt – în general, şi istoric vorbind – într-o mare măsură importante pentru indivizii speciei deoarece *reprezintă* raporturi sociale şi emoţionale cu alţi indivizi ai aceleiaşi specii).[101]

Department of Health and Human Services, 2006, p. 13.

[99] V., de ex., BREMMER, J., "Avunculate and fosterage", in *Indo-european studies*, nr. 4, 1976, pp. 65-78. Studiile asupra avuncularismului s-au făcut, din câte ştiu, din perspectivă antropologică/ istorică, luând prea puţin în calcul posibilele aspecte psihologice.

[100] LEWIS, M., FEIRING, C., ROSENTHAL, S., "Attachment over time", in *Child development,* vol. 71(3), mai-iun. 2000, pp. 707-20.

[101] E, în linii generale, punctul meu de vedere, chiar dacă extrem de simplificat ; hedonismul e un caz particular, în măsura în care stă la confluenţa situării sociale a individului prin mijloace materiale, şi a interiorizării a diferite

O să le reiau pe rând.

a) Maturizarea creierului uman e *extrem* de lentă: după unele cercetări, există porţiuni (cortexul prefrontal, în principal) care continuă să se dezvolte până la 25 de ani: este vorba de porţiunea aşa-zis „executivă" a creierului, în care emitem judecăţi, comparăm alternative, ne controlăm impulsurile, etc. Unul din motivele pentru care adolescenţii manifestă volatilitate în emoţii, căutare de senzaţii tari, comportamente caracterizate ca fiind riscante (alcool, droguri, sex neprotejat, violenţă, delincvenţă, etc.) e faptul că dispun de circuite de control imperfect stabilite, în vreme ce mecanismele de recompensă au ajuns deja la stadiul adult.[102] Mortalitatea (sinucideri, accidente) în rândul adolescenţilor creşte năucitor (cu 2-300%), vulnerabilitatea psihică e mai mare (e momentul când se manifestă unele boli psihice – schizofrenie, etc.), se constată de asemenea tulburări şi variaţii rapide ale stărilor emoţionale, nevoie acută de interacţiune socială, etc. Echipa lui Russel Poldrack[103] a arătat că adolescenţii cunosc un exces de activitate în sistemul mezolimbic (care se consideră, în general, că e legat de căutarea de „răsplată" – cu alte cuvinte, adolescenţii preferă, din motive care ţin de dezvoltarea creierului, satisfacţiile imediate recompenselor mai abstracte – sau mai îndepărtate în timp). Larry Steinberg de la Temple University a sintetizat plastic lucrurile: „Motorul funcţionează din plin, dar în spatele volanului încă nu se află un şofer experimentat". Pe de altă parte, lucrurile sunt încă departe de a fi pe deplin limpezi, în ce priveşte dezvoltatea neurală în adolescenţă: unii cercetători[104] au constatat de exemplu că creierul adolescenţilor care manifestă comportamente riscante conţine mai multă substanţă albă (i.e., tecile de mielină care învăluie axonii sunt mai groase, deci semnalele neurale se transmit mai bine, iar coordonarea e mai bună) decât creierul celor de o vârstă cu ei (i.e., este mai *matur* decât al altor indivizi de aceeaşi vârstă). Chiar dacă lucrurile stau aşa, încă nu e limpede care e legătura cauzală: dacă o dezvoltare mai timpurie a creierului îl predispune pe individ la comportamente riscante (iar afirmarea maturităţii în luarea deciziilor are efecte negative din cauza lipsei de experienţă), sau, invers, adoptarea de comportamente riscante duce la o maturizare mai rapidă a creierului.

Alte cercetări, cum ar fi cele făcute pe şoareci (şoarecii sunt mamifere, şi deci structura lor neurală e asemănătoare cu a oamenilor) de David Sturman şi Bita Moghaddam, de la University of Pittsburgh[105] au oferit viziuni ceva mai „tradiţionale" ale funcţionării creierului individului tânăr: au constatat de exemplu,

---

perspective (implicit sau explicit) materialiste asupra lumii.

[102] GEIER, C.F. *et al.*, "Immaturities in reward processing and its influence on inhibitory control in adolescence", in *Cerebral Cortex* nr.20 / iul. 2010, pp. 1613—1629.

[103] COHEN, J, POLDRACK, R., ASARNOW, A. *et al.*, "A unique adolescent response to reward prediction errors", in *Nature neuroscience*, vol. 13(6), 2010, pp. 669-71; un rezumat e disponibil sub titlul: [s.n.] "Adolescent Brains Biologically Wired to Engage in Risky Behavior, Study Finds", in *Science daily*, 3 iun. 2010, URL: http://www.sciencedaily.com/releases/2010/06/100603132458.htm.

[104] BERNS, G. *et al.*, "Adolescent Engagement in Dangerous Behaviors Is Associated with Increased White Matter Maturing of Frontal Cortex", *PLoS*, vol. 4(8), 2009, pp. 1-12.

[105] STURMAN, D.A., MANDELL, D.R., MOGHADDAM, B., "Adolescents exhibit behavioral differences from adults during instrumental learning and extinction" *Behavioral Neuroscience*, nr.124, 2010, pp. 6-25; Sturman, D.A., MOGHADDAM, B., "The striatum processes reward differently in adolescents versus adults", in *PNAS,* vol. 109(5), 2012, pp. 1719-24; STURMAN, D.A., MOGHADDAM, B., "Reduced neuronal inhibition and coordination of adolescent prefrontal cortex during motivated behavior", in *Journal of neuroscience*, vol. 31(4), 2011, pp. 1471-8.

într-un experiment în care indivizii din două grupuri de şoareci – un grup de adulţi şi un grup de tineri – primeau ca răsplată o bucăţică de zahăr în cazul în care îşi introduceau botul într-o gaură anume (gaura din centru) din 3 instalate în peretele cuştii, că la individul adult primirea răsplatei activa în egală măsură, în cortexul frontal, circuitele excitaţiei şi ale inhibiţiei (inhibiţia corticală e esenţială pentru comunicarea eficientă între grupurile de neuroni, iar reducerea inhibiţiei corticale e corelată cu schizofrenia, sau cu alte boli mentale). În contrast, la şoarecii tineri excitarea era de două până la patru ori mai mare, în vreme ce circuitele inhibării de abia dacă înregistrau vreo modificare de la starea de dinaintea primirii zahărului.

Într-un alt experiment[106], cu organizare aproape identică (2 grupuri de şoareci de vârste diferite, etc.) dispozitivului din peretele cuştii i-s-a adăugat o sursă de lumină, care anunţa momentul când era disponibilă bucăţica de zahăr, iar şoarecii au fost supuşi unui regim alimentar restrictiv. După o perioadă de 6 zile, suficientă pentru învăţarea conexiunii între aprinderea sursei de lumină şi distribuirea zahărului, cercetătorii au încetat să mai răsplătească alegerea găurii din centru de către şoareci, care au fost împărţiţi apoi în 4 grupuri, fiecare grup conţinând un număr egal de adulţi şi de adolescenţi: (1) grupul celor care primeau în continuare mai puţină mâncare, iar semnalul luminos funcţiona la intervale regulate; (2) grupul celor care au primit oricâtă mâncare doreau, iar semnalul luminos funcţiona la intervale regulate; (3) grupul care nu a primit nici suficientă mâncare şi nici semnale luminoase; şi (4) un grup care putea mânca după voie, fără semnal luminos.

Echipa a constatat că şoarecii tineri aveau obiceiul de a se întoarce la fosta sursă de zahăr cu mult mai des decât adulţii, cu toate că nu mai primeau nici o răsplată, şi au continuat să o facă mult după ce adulţii renunţaseră complet să încerce; lucrurile erau cu atât mai pronunţate în cazul şoarecilor tineri din grupul 1, care primeau mai putină mâncare, iar semnalul luminos funcţiona cu regularitate: aceştia au încercat să vadă dacă nu cumva se distribuiau totuşi bucăţelele de zahăr de aproximativ două ori mai des decât adulţii, sau chiar şi decât şoarecii tineri din grupul 3, care nu primeau suficientă mâncare, dar semnalele luminoase nu erau activate; şoarecii tineri din grupul cu acces liber la hrană (grupul 2) încercaseră să verifice distribuirea zahărului de trei ori mai rar decât şoarecii tineri din primul grup.

Un al treilea experiment al cercetătorilor de la Pittsburgh s-a focalizat pe anticiparea unei răsplăţi la tineri şi la adulţi. Formatul experimentului a fost acelaşi, cu distribuitoarele de zahăr, etc., dar de data asta şoarecii li-s-au implantat electrozi, ceea ce le-a permis cercetătorilor să urmărească activitatea neuronală în timpul scurs între aprinderea semnalului luminos şi presarea de către şoarece a botului în distribuitorul de zahăr. Au constatat că existau diferenţe „dramatice" între răspunsurile neuronale ale adulţilor şi cele ale şoarecilor tineri: în vreme ce atât la adulţi cât şi la tineri se activa în mod similar o zonă a creierului numită *nucleus accumbens* – care e în mod obişnuit asociată cu motivaţia şi răsplata – la şoarecii tineri s-a mai observat activitate crescută în încă o zonă a creierului: aşa-numitul corp striat, sau striatum dorsal, o zonă care e asociată cu formarea de rutine/ obiceiuri, luarea de decizii, şi învăţarea motivată – ceea ce înseamnă că anticiparea răsplăţii, la vârsta respectivă, e asociată cu formarea de obişnuinţe, luarea de decizii, şi selectarea acţiunilor care urmează să fie luate.

Am adus în discuţie seria de exemple legate de adolescenţă pentru că fiecare dintre ele arată, cred, cum plasticitatea creierului reacţionează la condiţiile de mediu, dar că există de fiecare dată nişte limite ale respectivei plasticităţi – limite datorate stadiului de dezvoltare în care se află acesta, vârstei individului,

[106] Tradus/adaptat după: [s.a.], *Internal, Environmental Triggers May Explain Teenage Behavior*, 22 febr. 2010, URL: http://www.science20.com/news_articles/internal_environmental_triggers_may_explain_teenage_behavior; [s.a.], "Brain Study: Adolescents' Brains Respond Differently Than Adults' When Anticipating Rewards", *Science Daily,* 17 ian. 2012, URL: http://www.sciencedaily.com/releases/2012/01/120117144320.htm.

etc. La şoareci aproape identici ca vârstă şi ca bagaj genetic (şoarecii destinaţi experimentelor trebuie să îndeplinească mai multe condiţii, printre care o moştenire genetică cât mai asemănătoare), comportamentele au fost în mod limpede diferite, în cazul experimentului cu lumina şi bucăţica de zahăr, în funcţie de condiţiile respective cu care au avut de a face.

Vârsta e un element extrem de important în tipul de reacţii care sunt declanşate de diferiţi stimuli – de aceea, la oameni, e importantă modularea comportamentului adultului în funcţie de vârsta copilului (existau, în anii '30-'40 unii behaviorişti, precum mirificul John Broadus Watson deja menţionat, care recomandau părinţilor exact inversul – să se comporte cu copii ca şi cum ar fi nişte adulţi mai mici – în fraze de genul: „Dimineaţa, dă mâna cu el. Mângâie-l uşor pe cap dacă a făcut ceva extrem de dificil, sau extraordinar de bine [...] Într-o săptămână vei vedea cât de uşor e să fii perfect obiectiv [...] şi totuşi cordial. Vei fi complet ruşinat de felul ieftin-sentimental în care ai interacţionat [*până atunci*] cu copilul tău.")[107] *Adaptarea* comportamentului adultului înseamnă exact ceea ce vrea să însemne: o tratare adecvată vârstei pe care copilul o are: nici infantilizare, şi nici o tratare pe picior complet de egalitate, ca şi cum ar fi vorba de o persoană perfect matură (problema cea mai mare e momentul adolescenţei, când copilul îşi descoperă, sau încearcă să îşi descopere autonomia; dar, chiar şi în etapa respectivă, în cazul în care terenul a fost pregătit *anterior*, printr-o relaţie stabilă şi apropiată, problemele se reduc, cred, considerabil).

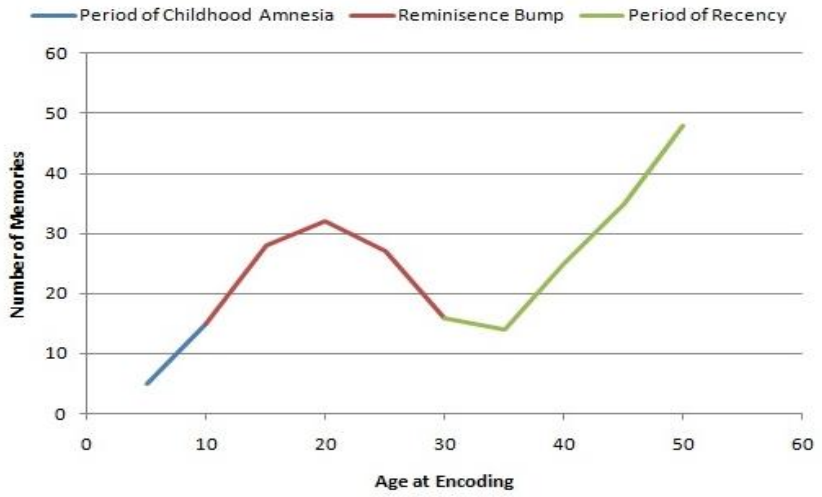
Mi-se pare extrem de interesant al treilea experiment desfăşurat de echipa de la Pittsburgh: cel în care se constata o activitate neuronală crescută în corpul striat – partea din creier legată de achiziţia de obiceiuri şi luarea de decizii, etc., pentru că mi-se pare că surprinde – probabil – procesul de structurare sinaptică: e o pură speculaţie din partea mea, dar dacă formarea de rutine şi selectarea acţiunilor care urmează să fie luate sunt asociate cu anticiparea răsplăţii, şi asta se manifestă, la şoareci, într-o perioadă care e echivalentă cu adolescenţa la oameni, cred că fenomenul are legătură cu manifestarea autonomiei individuale şi cu descoperirea sinelui de către adolescent (cu alte cuvinte, e legat de descoperirea funcţiei automotivante). În cazul în care adolescentul e insuficient direcţionat, probabil că rutinele automotivante pot deveni ineficace (individul îşi investeşte forţele în proiecte irelevante, sau chiar contraproductive pe termen lung) deoarece nu se stabilesc ierarhii eficiente de priorităţi (pentru că ierarhiile de priorităţi ale unui adolescent sunt diferite de cele ale unui adult); pe de altă parte, în cazul în care ierarhii sunt impuse din exterior cu forţa, sau cu insuficient tact (ceea ce poate funcţiona la copii mici, care nu au un simţ al sinelui distinct de al adultului de care depind, şi nici nu simt cu la fel de mare acuitate nevoia de autonomie), atunci adolescentul se poate revolta, sau se poate adecva pasiv, dar fără nici o tragere de inimă (ceea ce poate avea consecinţe extrem de negative mult mai târziu). Ambele atitudini sunt cel puţin la fel de nocive, dar vreau să subliniez că ele depind, din nou, de conjuncţia între temperamentul individului, istoria sa personală de până atunci, şi condiţiile de mediu la care e expus (cred că se poate desena o schemă logică extrem de simplă a tipurilor de reacţii posibile, după cele descrise mai sus).

Că adolescenţa e unul din momentele configurării unor rutine durabile e un lucru confirmat indirect, cred, şi de observaţiile făcute în domeniul dinamicii amintirilor[108]. Cercetătorii au constatat de multă

[107] WATSON, J.B., *Op. cit.*, pp. 81-2.

[108] JANSSEN, S., *et al.*, "Temporal distribution of favourite books, movies, and records: Differential encoding and re-sampling", in *Memory*, vol. 15(7), 2007, pp. 755-67; JANSSEN, S., MURRE, J., MEETER, M., "Reminiscence bump in memory for public events", *European journal of cognitive psychology*, vol. 20(4), 2008, pp. 738-64.; JANSSEN, S, RUBIN, D., St. JACQUES, P., "The temporal distribution of autobiographical memory: changes in reliving and vividness over the life span do not explain the reminiscence bump", in *Memory and cognition*, vol. 39(1), 2011, pp.

vreme că numărul de amintiri pe care le are un individ adult sau în vârstă descrie o curbă, care comportă o aşa-numită „cocoaşă a reminescenţelor” (*reminescence bump*). Ce înseamnă asta? Pur şi simplu, numărul de amintiri legate de perioada dintre vârsta de 10 ani şi vârsta de 30 de ani, pe care individul e capabil să le evoce, e disproporţionat de mare, în comparaţie atât cu perioada dinainte (când există aşa-numita „amnezie a copilăriei”: dispunem de extrem de puţine amintiri dinaintea vârstei de 5 ani) cât şi cu perioada de după 30 de ani.



O reprezentare în timp a „cocoaşei” reminescenţelor. Curba desenată în verde desemnează aşa-numitul *recency effect* („efect de recenţă): cu cât înaintăm în vârstă, cu atât tindem să ne amintim (cu excepţia lucrurilor întâmplate în copilărie/adolescenţă) doar lucruri care ni s-au întâmplat mai recent.
Sursa: articolul Reminescence bump, Wikipedia.

Una din explicaţiile care s-au dat pentru motivele pentru care indivizii umani tind să-şi amintească mai bine evenimentele din perioada respectivă e aşa-numitul *differential encoding* („codare diferenţială”): evenimentele din copilăria târzie şi din adolescenţă sunt stocate mai bine decât evenimentele din alte perioade ale vieţii. Janssen menţionează patru mecanisme posibile, care nu se contrazic neapărat între ele, care au fost propuse pentru asta: 1) o explicaţie cognitivă: sunt mult mai multe evenimente noi care se întâmplă în perioada respectivă, comparativ cu alte perioade ale vieţii; aceste evenimente sunt codate cu mai multă forţă, pentru că vor servi drept model pentru felul în care indivizii urmează să reacţioneze ulterior, când se confruntă cu evenimente similare; 2) indivizii îşi formează identitatea în cursul perioadei respective – e ipoteza integrării narative a sinelui[109], conform căreia majoritatea amintirilor definitorii/ paradigmatice, care îi permit individului să se definească în raport cu sine însuşi, provin din perioada respectivă 3) cele mai importante evenimente de *tranziţie* (absolvirea liceului/ facultăţii, primele experienţe amoroase, etc.) aparţin perioadei respective; 4) explicaţia biologică: amintirile respective sunt stocate mai bine pentru că la momentul respectiv creierul lucrează cu un maximum de eficienţă. Există autori care nu dau propriu-zis explicaţii ale „cocoaşei” reminescenţelor, ci constată că pur şi simplu oamenii tind/ le place în mod natural să îşi reamintească lucruri din copilărie/ adolescenţă, ca, de exemplu,

1–11.

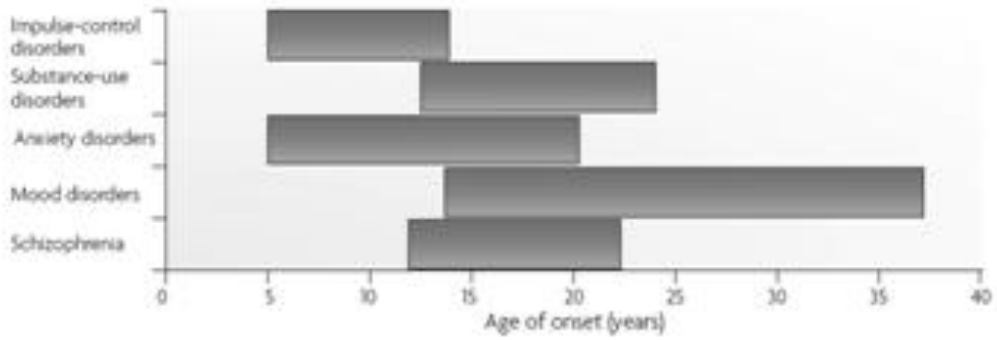
[109] V. RICOEUR, P., “Narrative Identity”, in *Philosophy Today*, vol. 35(1), 1991, pp. 73-81.

cineva care caută printr-un vraf de documente vechi; e ceea ce a fost numit *re-sampling* („re-eşantionare").[110]

Studiiind preferinţele muzicale şi literare ale adulţilor, Janssen şi echipa lui au constatat, printr-un test cantitativ, că există la toată lumea o „cocoaşă a reminescenţei" legată de muzica şi cărţile citite în adolescenţă. Pe de altă parte, muzica ascultată în perioada adolescenţei e „re-eşantionată" (reascultată) în mod semnificativ mai frecvent decât muzica ascultată în alte perioade ale vieţii – dar lucrul ăsta nu e la fel de valabil pentru cărţi. Au ajuns deci la concluzia că adevărul e undeva la mijloc: există o „codare diferenţială" a evenimentelor legate de perioada respectivă a vieţii, pe de o parte (pentru că altminteri nu ar exista o „cocoaşă" a reminescenţelor şi în cazul cărţilor, şi pe de altă parte există şi o „re-eşantionare" mai frecventă legată de lucrurile din perioada respectivă, care întăreşte amintirile.

Constatarea echipei lui Janssen nu e, cum se spune, *rocket science*, şi nu explică mare lucru, dar e, (din câte ştiu eu) făcută pe baza unuia din puţinele studii cantitative despre amintirile legate de perioada copilăriei târzii/adolescenţei, şi e un exemplu grăitor pentru scopul urmărit aici – demonstrarea importanţei evenimentelor care se întâmplă în perioada respectivă pentru dezvoltarea ulterioară a individului. Pe de altă parte, nimic nu apare din senin, şi nimic nu se dezvoltă în gol: adolescenţa vine în urma copilăriei, şi stimulilor la care copilul a trebuit să răspundă în copilărie, şi aşa mai departe.

Intuitiv, faptul că avem cantitativ mai multe amintiri din perioada adolescenţei, şi că sunt, calitativ, mai importante decât amintirile formate ulterior, face sens. Am avut curiozitatea să mă gândesc care sunt 10 cărţi preferate, şi 10 albume de muzică pe care le ascult şi acum: cam 8 din primele 10 cărţi preferate le-am citit prima dată în adolescenţă, şi 6 din 10 albume de muzică din adolescenţă le mai ascult şi acum. Personal, aş înclina pentru explicaţia prin codare diferenţială; toate mecanismele au putere explicativă, dar mă interesează mai ales explicaţia narativă, pe de o parte, şi explicaţia biologică, dar nu neapărat în forma prezentată de Janssen.



Vârsta de manifestare a unui număr de boli şi tulburări mintale.

Sursa: PAUS, T. *et. al.*, "Why do many psychiatric disorders emerge during adolescence?" in *Nature neuroscience*, vol. 9, 2008, pp. 947-57

La momentul de faţă, din câte ştiu, ipoteza că există o etapă de triere/ regularizare sinaptică accentuată (*synaptic pruning*) corespunzând adolescenţei nu a fost dovedită concludent, chiar dacă există

[110] RUBIN, D. (ed.), *Autobiographic memory*, Cambridge, CUP, 1988, pp. 121 et sqq.

puternice indicaţii în sensul ăsta[111]: în primul rând datorită lipsei unui stoc suficient de date, care să fie probant într-un fel sau altul; pe de altă parte, există dovezi clare a unui proces accentuat de eliminare a sinapselor netrebuincioase, în timpul adolescenţei, la un număr din primatele apropiate genetic omului.[112] Există alte dovezi indirecte, cum ar fi vârsta la care se declanşează un număr de boli mentale, printre care schizofrenia: în general, perioada de izbucnire la majoritatea bolnavilor se încadrează între 15-24 de ani.

Chiar presupunând că nu există o perioadă de triere sinaptică accelerată, ci că aceasta se extinde pe parcursul unui număr relativ extins de ani (până, să zicem, la 24 de ani, vârsta la care, în majoritatea covârşitoare a cazurilor – 99.9 %, creierul uman atinge maturitatea), cred că cele discutate până acum arată suficient de limpede că *există* o măsură de plasticitate a creierului, dar că ea e limitată în timp, şi că e *în funcţie de condiţiile de mediu*.

Ca să o spun mai limpede: copilăria şi adolescenţa nu sunt altceva decât o perioadă, *extrem* de prelungită în timp, de *adaptare* (biologică, socială, culturală, etc.) la mediul în care adultul urmează să-şi petreacă restul vieţii lui, sau cea mai mare parte a vieţii lui (faptul că lucrurile stau diferit în zilele noastre, datorită mobilităţii umane determinate de modernitate, nu înseamnă că aşa au stat tot timpul: în societăţile agricole, cea mai mare parte a indivizilor nu călătoreau mai departe de câteva zeci de kilometri de locul de origine; în societăţile nomade, individul nu călătorea la mai mult de câteva zeci de kilometri de locul în care se afla, la un moment dat, restul tribului, etc.). Observaţiile/ testele făcute pe copii, în cadrul teoretic al teoriei ataşamentului (dar nu numai) au arătat că reacţiile copiilor erau *adaptări*, în măsura potenţialului lor biologic, la condiţiile de mediu. Lucrurile stau la fel în cazul adolescenţilor, cu diferenţa că la vârsta respectivă încep să se manifeste impulsurile de afirmare a sinelui propriu, şi investigarea pe cont propriu a mediului e mult mai autonomă decât cea a copilului. Există, permanent, o măsură de acţiune/reacţiune în adaptarea copilului/ adolescentului: dacă mediul e stabil fizic (ca locaţie), material (condiţii materiale), şi *mai ales* emoţional, cu oportunităţi de manifestare sprijinită a autonomiei şi dezvoltării personale, probabilitatea e mare ca respectivul copil să dezvolte nişte strategii de socializare şi manifestare a sinelui stabile; dacă mediul e instabil din punct de vedere fizic (familia se mută din loc în loc), material (sărăcie, etc.), sau emoţional (divorţ, disensiuni, tensiune, decese ale unor persoane foarte apropiate, etc.), iar oportunităţile de manifestare sprijinită a autonomiei şi dezvoltării personale sunt limitate sau inadecvate, probabilitatea e mare ca respectivul copil să manifeste strategiile de socializare sau de manifestare a sinelui care funcţionează în familie, care pot sau nu să funcţioneze bine în relaţiile cu restul societăţii, pentru că care sunt bazate pe modele instabile de relaţionare.

Pe scurt: plasticitatea creierului e relativ limitată în timp (în principal copilărie şi adolescenţă), în funcţie de potenţialul biologic raportat la condiţiile de mediu.

b) ideea că la indivizii umani mediul social şi emoţional e fundamental pentru o dezvoltare stabilă.

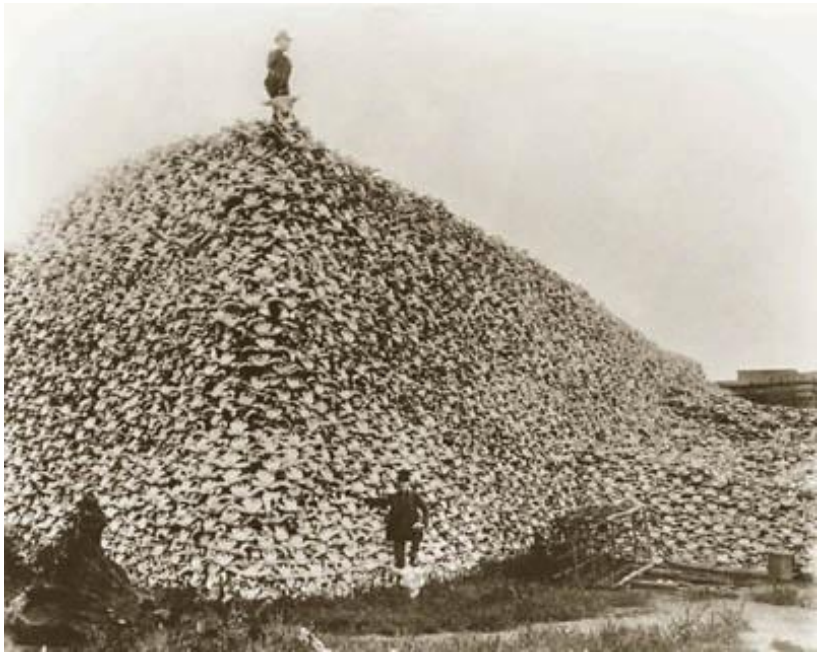
---

[111] FEINBERG, I. *et al.*, "The adolescent decline of NREM delta, an indicator of brain maturation, is linked to age and sex but not to pubertal stage", in *American Journal of Physiology - Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, vol. 291, 2006, pp. 1724-1729.

[112] PAUS, T. *et. al.*, "Why do many psychiatric disorders emerge during adolescence?" in *Nature neuroscience*, vol. 9/ 2008, pp. 947-57 ; RAKIC, P *et al.*, "Concurrent overproduction of synapses in diverse regions of the primate cerebral cortex", in *Science* nr. 232, 1986, pp. 232–235; BOURGEOIS, J. P. & RAKIC, P. "Changes of synaptic density in the primary visual cortex of the macaque monkey from fetal to adult stage", in *Journal of Neuroscience*, 13, 1993, pp. 2801–2820 .

O să dau un exemplu, pentru a ilustra importanţa mediului social şi emoţional, şi riscurile legate de disturbarea lui; un exemplu care cred că e relevant şi pentru om – chiar dacă e vorba de elefanţi.

Se consideră[113] că în jurul anului 1970 trăiau în Parcul Naţional Zakouma din Ciad, aproximativ 300.000 de elefanţi. In 2006, mai rămăseseră în parc 3020 de elefanţi. În Kenya, între 1973 şi 1989, numărul elefanţilor a scăzut de la 167.000 la 16.000. Cifre similare se întâlnesc pe tot cuprinsul Africii (la începutul secolului 20, se estimează că trăiau în Africa între 5 şi 10 milioane de elefanţi; în 1970, erau în total aprox. 1.300.000 de elefanţi pe acelaşi continent ; acum – cu toate că au fost adoptate un număr de legi pentru protejarea elefanţilor – numărul lor e de aprox. 600.000, din care peste 10% trăiesc într-o formă sau alta de captivitate). Nici în Asia lucrurile nu stau semnificativ mai bine: se estimează că acum un secol trăiau în Tailanda, (aşa-zisa „ţară a elefantului alb"), aproximativ 100.000 de elefanţi; au mai rămas *în total* (domestici + sălbatici) aproximativ 2000–2500. Dar nu faptul că e posibil sau nu ca elefanţii să dispară, pe termen mediu, ca specie trăind în libertate (sălbăticie) mă interesează aici (în fond, se estimează că tigrii asiatici vor dispărea, ca specie sălbatică, mult mai repede, înainte de 2030[114] – şi asta e oricum numai cortina finală peste un proces care durează de zeci şi poate sute de mii de ani : încă de la apariţia sa pe pământ, omul pare să-şi fi făcut un hobby din exterminarea sistematică a semenilor săi cei mai apropiaţi – mamiferele superioare), ci consecinţele transformării mediului asupra relaţionării sociale a elefanţilor.



Un exemplu de exterminare de mamifere superioare: o stivă de capete de bizon, la sfârşitul sec. 19 (1870). Sursa: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bison_skull_pile,_ca1870.png.

[113] Pentru cele ce urmează, cf. BRADSHAW, G., *Elephants on the edge: what animals teach us about humanity*, New Haven, Yale UP, 2009; SIEBERT, C., „An elephant crack-up?", in *New York Times,* 8 oct. 2006; FRASER S., "Rogue rage: why are so many wild elephants becoming violent?", in *Life*, 5 ian. 2007.

[114] http://wwf.panda.org/what_we_do/endangered_species/tigers/tiger_resources/tiger_faq/#howfast. Despre rata extincţiei speciilor animale, v. LAWTON, J., McCREDIE, R. M. (ed.), *Extinction rates*, Oxford, Oxford UP, 1995.

Efectele reducerii masive a numărului de indivizi asupra comportării turmelor de elefanţi au început să fie observate relativ recent: la un moment dat, paznicii rezervaţiilor au început să constate înmulţirea actelor de violenţă cauzate de elefanţi în rezervaţii ; în iulie 2005, în Parcul Naţional Pilanesberg, din Africa de Sud, 3 elefanţi, responsabili de moartea a 63 de rinoceri, precum şi de atacuri asupra safari-urilor de turişti, au trebuit să fie omorâţi ; în Parcul Naţional Addo, tot din Africa de Sud[115], până la 90% din morţile elefanţilor masculi sunt cauzate de alţi elefanţi ; în rezerva de vânătoare Hluhluwe-Umfolozi, elefanţii tineri *violau* rinoceri. Situaţia nu e limitată la Africa : în India, elefanţii din statul Assam au omorât peste 200 de persoane între 2001-6 ; în Jarkhand, 91 de oameni au fost omorâţi în 2005-6, şi 67 în 2006-7 – şi exemplele pot continua. Elefanţii dresaţi, reintroduşi în rezervaţii, imită comportamentul semenilor lor sălbatici : Bradshaw relatează experienţa unui dresor de circ, Randall Moore, care plătise din banii săi trimiterea în rezervaţia din Pilanesberg a două femele de elefant, şi care după ani de zile a vizitat rezervaţia, pentru a vedea cum trăiesc prietenele sale. Jeepul în care se afla a fost atacat de cele două femele, care s-au oprit aproape în ultimul moment, când l-au recunoscut pe vechiul lor dresor.

Elefanţii sunt, în general, paşnici. În sălbăticie, nu au predatori naturali: marile animale de pradă tind să îi evite de departe. Deoarece sunt vegetarieni, singurul punct cu potenţial problematic în raporturile cu alte specii, din punctul lor de vedere, ar fi legat de dimensiunile arealului din care îşi pot procura hrana. Din punctul de vedere al oamenilor, sunt două motive mari de interacţiune cu elefanţii : deturnarea spre agricultură a unor terenuri care erau iniţial "sălbatice" (şi deci erau, de multe ori, arealuri din care elefanţii îşi procurau hrana), şi obţinerea fildeşului.

Deşi vânatul elefanţilor este interzis oficial de multă vreme, pahidermele continuă să fie vânate de braconieri pentru colţii lor (cuvântul "elefant" vine de altfel de la ἐλέφας – care însemna "fildeş" în greaca veche), deoarece braconajul continuă să fie extrem de profitabil economic, iar riscurile relativ reduse (se estimează că între 3 şi 4000 de elefanţi sunt omorâţi de braconieri în fiecare an). Colţii cei mai bine dezvoltaţi se întâlnesc la masculii şi femelele adulte, de aceea aceste categorii sunt vânate cu precădere. Pe de altă parte, în singura ţară din Africa în care există un control cu adevărat strict asupra vânătorii, şi unde braconierilor le e mult mai dificil să acţioneze (Africa de Sud), turmele de elefanţi au devenit atât de numeroase, încât are loc reducerea turmelor prin ceea ce se numeşte „*culling*" (eliminare selectivă). Despre cât de selectiv e uneori c*ulling*-ul se poate judeca după mărturia lui Adrian Read, un paznic de parc naţional din Zimbabwe:

> Aveam un avion uşor – un Super Club. Eram trei vânători: un „centru", care e şeful, şi alţi doi pe flancuri. Fiecare are un aparat de emisie-recepţie, prin care comunică cu ceilalţi şi cu avionul-cercetaş. De asemenea, fiecare vânător e acompaniat de o persoană care îi poartă puşca. Foloseam arme semiautomatice de calibrul .458 şi .308 [calibrul NATO 7.62 mm]. Cel care poartă puşca mai poartă o a doua armă, şi muniţie de rezervă. E treaba lui să reîncarce, în timp ce vânătorul trage. În spatele nostru veneau camioanele şi 250 de muncitori care se ocupau de jupuire şi decupare.
>
> Într-o zi normală, ne trezeam la 5 dimineaţa, şi pilotul decola la puţină vreme după aceea. Dacă vedea o turmă de mai mult de 40 de indivizi, ne anunţa, şi ne pregăteam de lucru. Cu mai puţini nu era rentabil, economic vorbind. Să zicem că pilotul vedea 50. Eram gata de pornire înainte să înceapă să se încălzească. Pilotul ne spunea care e direcţia vântului peste elefanţi. Ne opream maşinile la vreo doi km de ţintă, şi

[115] Cele mai multe date despre noile comportamente ale elefanţilor sunt din Africa de Sud – nu pentru că situaţia ar fi foarte diferită în alte părţi ale Africii, ci pentru că datele sunt colectate şi centralizate cu mai multă rigurozitate.

continuam prin tufişuri. Vulturii învăţaseră să urmeze avionul, şi uneori trebuia să renunţăm la misiune, deoarece norul de vulturi era prea dens pentru a putea zbura.

Întreaga strategie consta în a ne desfăşura în aşa fel, încât să putem doborî absolut toţi elefanţii. [...] Dacă eşti cu oameni experimentaţi, partea cu împuşcarea merge incredibil de repede. Odată, am avut nouăzeci şi opt de elefanţi morţi, în mai puţin de un minut, cu trei trăgători [...] Ţinteşti numai capul. Animalul e mort încă înainte de a atinge pământul. Dacă începe să fugă de tine, trebuie să îl loveşti cu glonţul în şira spinării, apoi să mergi pe partea cealaltă, şi să îl împuşti în cap. Nouăzeci la sută dintre ai noştri au fost împuşcaţi drept în creier.[116]

Dacă punem laolaltă cele două fenomene (violenţa manifestată de elefanţi, şi violenţa asupra elefanţilor – prin braconaj, restrângerea arealului, etc.) putem să începem să înţelegem despre ce e vorba.

Elefanţii,[117] împreună cu un număr restrâns de alte specii (cimpanzeii, delfinii) au dovedit, printr-un număr de experimente, că trec de ceea ce se numeşte „*mirror self-recognition test"* (MSR) – „testul de recunoaştere de sine în oglindă" – ceea ce dovedeşte un oarecare grad de conştiinţă de sine. Sunt, la fel ca oamenii, organizaţi în ierarhii extrem de complexe (diferenţa e că elefanţii sunt organizaţi pe un model matriarhal), şi, la fel ca oamenii, trebuie să ţină minte un număr impresionant de relaţii sociale, pentru a putea interacţiona în mod eficace în cadrul grupului (fascinaţia oamenilor pentru relaţiile din telenovele, de exemplu, poate fi foarte bine explicată printr-o derivare din necesitatea de a se ţine la curent cu sistemul de relaţii – înrudiri şi reporturi emoţionale – din cadrul grupului în care trăiesc). Ca o consecinţă, elefanţii au fost dintotdeauna renumiţi, în societăţile umane, pentru capacitatea de care dau dovadă, de a-şi aminti indivizi sau evenimente (de unde expresii de genul „are o memorie de elefant"; „un elefant nu uită niciodată", etc.). La fel ca oamenii, şi ca un mare număr de alte mamifere, dovedesc clar sentimente de prietenie, ură, furie, supărare, etc., şi au comportamente similare cu ale oamenilor în faţa morţii[118]: la decesul unuia dintre ei, elefanţii se manifestă într-un mod analog durerii umane; cei apropiaţi fac în mod regulat vizite oaselor celui dispărut; în cazul în care un elefant – sau un grup de elefanţi – ucide pe cineva, sau întâlneşte în drum un cadavru, va acoperi adesea respectivul cadavru cu frunze, crengi şi pământ, şi va reveni de mai multe ori la locul respectiv, pentru a-l „înmormânta" mai bine pe mort. În cazul în care un elefant din grup e rănit, sau devine handicapat într-un accident, ceilalţi elefanţi îl vor ajuta să umble, sau îi vor furniza hrană, etc. În captivitate, s-a constatat adesea la tinerii elefanţi ceea ce se numeşte „*rocking behavior*" („comportament legănat"), mişcatul ritmic al capului şi trunchiului – care se întâlneşte şi la oameni, dar se prelungeşte dincolo de vârsta de 12 luni doar în câteva cazuri: copii cu semne de retardare mintală, autiştii (la care e un semn de panică atunci când sunt confruntaţi cu o supraîncărcare senzorială – adică au prea multă informaţie de gestionat), şi ca şi comportament neurotic, la unii copii lipsiţi de suficienţi stimuli emoţionali (copii instituţionalizaţi în orfelinate, etc.). La elefanţi, e limpede că e vorba de ceva asemănător ultimului caz: o compensare somatică inconştientă, pentru captivitate şi deprivarea de

[116] CHADWICK, D., *The fate of the elephant*, San Francisco, Sierra Club, 1994, pp. 431-2, citat in BRADSHAW, G., *Op. cit.*, p. 76.

[117] Tradus/adaptat după BRADSHAW, G., *Op. cit.*, pp. 1-16.

[118] Ceea ce e o manifestare "culturală". Despre structurări « culturale » ale societăţilor de primate, v. SAPOLSKY, R., „Social Cultures among Nonhuman Primates", in *Cultural anthropology*, vol. 47(4), aug. 2006, pp. 641-56 ; pt. o discuţie mai largă a ideii de « cultură » la animale, v. excelentul TYLER BONNER, J., *The evolution of culture in animals*, Princeton, Princeton UP, 1980.

stimuli sociali/emoţionali (pentru că relativ puţine grădini zoologice au suficiente fonduri pentru a hrăni mai mulţi elefanţi).

Ca şi la oameni, instinctul ocupă un loc categoric secundar la elefanţi, în comparaţie cu comportamentele învăţate. Astfel[119], încă de la vârsta de 3 luni (înainte de înţărcare), puii de elefant încep să investigheze vegetaţia cu trompa. Dar asta nu se face la întâmplare: puiul atinge cu trompa plantele din gura unui adult înrudit cu el aflat în vecinătatea sa, pentru a simţi şi a gusta ceea ce mănâncă celălalt elefant. Astfel, puiul de elefant învaţă de la adulţi care sunt plantele comestibile. Puiul de elefant învaţă de asemenea de la adulţi, prin imitaţie, cum să îşi folosească trompa ca să bea apă într-un mod optim, sau cum să manevreze obiecte cu ea.

Fiecare turmă e condusă de femela cea mai în vârstă – matriarha (societăţile de elefanţi sunt, după cum am spus, societăţi organizate matriarhal). În jurul ei se organizează o reţea de femele, legate toate între ele prin rudenie. Femelele elefant nu-şi părăsesc, în mod normal, turma în care s-au născut, în afară de cazul în care turma respectivă devine prea numeroasă – peste 15-20 de indivizi (totalul adulţilor şi al puilor). În cazul ăsta, o parte din femele se despart de turma iniţială, şi pleacă să îşi fondeze propria turmă; pe de altă parte, femelele plecate nu-şi uită niciodată turma din care provin, şi menţin relaţiile cu rudele lor rămase „acasă" de câte ori le e posibil (de ex prin întâlniri la adăpători, sau prin comunicaţie sonoră: elefanţii comunică la distanţă prin sunete emise la frecvenţe foarte joase, sub pragul uman de audibilitate; există un tip de chemare anume, folosită pentru membrii familiei, pe care cercetătorii au numit-o „chemarea de contact")[120]. Uneori, mai multe turme se unesc (de obicei temporar) pentru diverse motive, într-un „clan"; dar sunt relativ uşor de distins, în cadrul clanului, diferitele „turme" originare, care se deosebesc prin modalităţile preferate de comunicaţie, feluri anume de a face lucrurile, etc. Au fost identificate, ca la oameni, structuri mai largi şi mai fluide – „populaţii" (echivalentul modern al vechiului concept de „rasă"). Transferul genetic (*gene flow*) e mai redus între populaţii decât în interiorul lor (cu alte cuvinte, elefanţii preferă mai degrabă să-şi caute parteneri în interiorul aceleiaşi populaţii, decât în altă populaţie: la oameni, o femeie albă va prefera în general un partener din aceeaşi populaţie, etc.). Pe de altă parte, spre deosebire de oameni, la elefanţi există încă mai multe specii (3 la număr; nici una din speciile de elefanţi n-a exterminat sau integrat genetic celelalte specii înrudite îndeaproape).

Ca la oameni, există un grad ridicat de alomatrie în turmele de elefanţi. Femelele se ajută una pe alta atât la naştere, cât şi în perioada creşterii celor mici. Spre exemplu, femelele care încă nu au avut pui se îngrijesc („*babysitting*") de puii altor femele, în acelaşi timp ajutându-le pe acestea, şi „antrenându-se" pentru a câştiga experienţă pentru propria lor viaţă ca mame. În cazul în care un pui rămâne orfan, toată turma se ocupă să îl consoleze, mângâindu-l cu trompele, şi se găsesc una sau mai multe mame adoptive, dispuse să se ocupe de el şi să îl hrănească. Ca la mai toate animalele superioare sociale, viaţa turmei constă în mare parte dintr-un ţesut comunicaţional dens: preferinţe, rivalităţi, colaborări, prietenii, etc. (modalităţile comunicării sunt diverse: Joyce Poole[121] a numărat aproximativ 70 de tipuri de sunete şi peste 160 de semnale, gesturi, expresii, etc. pe care elefanţii le folosesc în interacţiunile lor de zi cu zi; la

[119] BRADSHAW, G., *Op. cit.*, p. 28.

[120] GARSTANG, M., "Long-distance, low-frequency elephant communication", in *Journal of Comparative Physiology*, nr. 190 / 2004, pp. 791–805.

[121] POOLE, J.H., GRANLI, P.K., "Signals, gestures and behaviors of African elephants", In MOSS, C.J., CROZE, H.J, LEE, P.C. (ed.), *The Amboseli Elephants: A Long-Term Perspective on a Long-Lived Mammal,* Chicago, U of Chicago Press, 2011.

fel ca la oameni, femelele folosesc un spectru mai larg de semnale decât masculii). Hotărârile se iau într-un mod complex, un soi de combinaţie ciudată de democraţie şi autocraţie. Uneori deciziile sunt luate de matriarhă, fără să existe contestări/ discuţii, alteori au loc deliberări prelungite, iar părerea matriarhei poate fi pusă în minoritate, etc.; propunerile de acţiune pot veni din partea oricărui elefant din turmă, deşi în general cei mai tineri nu avansează des astfel de propuneri. Prieteniile sunt frecvente şi durabile, între elefanţi de acelaşi sex, iar prietenii sunt demonstrativi, corporal vorbind, în manifestările lor: răsuciri ale trompelor, frecări ale corpurilor unul de altul, etc. Există şi homosexualitate la elefanţi (ca la un larg număr de specii de mamifere)[122], iar legăturile homosexuale pot fi durabile în timp (mai mulţi ani), spre deosebire de legăturile heterosexuale, care sunt de extrem de scurtă durată (aproape numai perioada curtării: elefantul mascul nu se implică deloc în creşterea puiului).

Masculii tineri câştigă treptat autonomie, peterecând, progresiv, din ce în ce mai puţin timp cu turma în care s-au născut. Procesul poate începe la orice vârstă, între 9 şi 18 ani, şi se întinde pe durata mai multor ani (de obicei, de la 1 la 4 ani). În perioada despărţirii de familie, elefantul tânăr trebuie practic să înveţe un set nou de reguli – să fie „resocializat" – în relaţie cu ceilalţi masculi din preajmă: să înveţe structura de putere, să se împrietenească mai îndeaproape cu unul sau altul din ceilalţi masculi, şi să se integreze apoi într-un grup de elefanţi masculi. După despărţirea de familia sa iniţială, masculul tânăr nu păstrează relaţii foarte strânse cu ea (deşi relaţiile rămân întotdeauna curtenitoare) – poate şi pentru că mobilitatea sa teritorială e mai mare. Grupurile de elefanţi masculi sunt cu mult mai fluide decât turmele de femele şi pui, iar membrii lor pot să îşi petreacă zile întregi departe unul de celălalt. Pe de altă parte, există întotdeauna o structură de putere. În general, elefanţii mai bătrâni sau mai puternici se află în fruntea grupului. Deciziile lor au greutate mai mare; ei au de asemenea prioritate la femele în perioada rutului (masculii nedominanţi trebuie să-şi aştepte rândul). Astfel se face o primă triere, în acelaşi timp genetică şi socială, a celor care vor participa la împerechere; urmează alte trieri – prin luptă între masculi, etc., dar femela e cea care ia decizia finală în ce priveşte alegerea pretendentului. Masculii se luptă adesea între ei pentru dominanţă, iar luptele pot părea impresionante, deşi, în realitate, rareori se întâmplă ca vreunul dintre participanţi să fie rănit grav: în cea mai mare parte, ele constă în manifestări destinate să impresioneze / descurajeze adversarul.

E destul de limpede, sper, din cele spuse mai sus, că societăţile de elefanţi sunt sisteme complexe, cu o structură socială clar definită, şi cu mecanisme de învăţare complicate, de care depinde socializarea puilor şi a tinerilor elefanţi. În ce priveşte reacţiile lor la diferiţi stimuli, ele par a fi extrem de asemănătoare reacţiilor pe care le poate avea un individ uman în situaţii analoage.

Am spus că braconierii vânează de preferinţă exemplarele adulte (cu cât un elefant e mai înaintat în vârstă, cu atât colţii lui sunt mai mari şi mai frumoşi), şi am văzut cum se efectuează *culling*-ul, în cazul elefanţilor din rezervaţii. Pentru a o spune în două cuvinte: intervenţiile umane sunt de natură diversă, dar toate nu fac decât să destrame sau să distrugă textura socială a turmelor de elefanţi. Pentru că nu mai au suficiente locuri de păşunare, din cauza deturnării terenurilor spre agricultură, elefanţii încep să distrugă lanurile de cereale şi aşezările agricultorilor; pentru că exemplarele adulte sunt omorâte cu precădere, apar goluri în ierarhia turmei. Mai mult, unele turme sunt aproape complet exterminate, iar supravieţuitorii se alipesc altor turme; rezultatul e un fel de „strânsură", o mulţime de turme compozite, în care membrii nu sunt legaţi prin legături de rudenie, şi nu au fost socializaţi laolaltă vreme îndelungată. În

[122] Despre răspândirea homosexualităţii în regnul animal, v. BAGEMIHL, B., *Biological exuberance: animal homosexuality and natural diversity*, New York, Macmillan, 1999. V. şi art. Wikipedia "List of animals displaying homosexual behavior".

astfel de turme, echilibrul e cu mult mai instabil decât în turmele obişnuite, şi alomatria nu funcţionează decât imperfect, ceea ce are consecinţe dezastruoase asupra tinerei generaţii, nu doar sub aspectul alimentaţiei (dacă mama are mai puţin timp de consacrat căutării de hrană, pentru că nu sunt suficiente femele dispuse să facă „baby-sitting", calitatea laptelui matern va avea de suferit), ci mai ales din punctul de vedere al socializării puiului de elefant.

Astfel, puii de elefant (masculi sau femele) au, într-un mediu social împuţinat şi devenit instabil, mult mai puţine ocazii de a învăţa „socializarea" de care depinde atât de mult comportamentul individului matur. După cum formulează Bradshaw:

> Comportarea elefanţilor tineri din Addo reflectă probabil efectele cumulative ale mai multor factori care perturbă viaţa socială normală, factori care includ trauma timpurie, tipare de ataşament neobişnuite, şi condiţii de stres cronic, la nivele ridicate, determinat de habitatul inadecvat. Totuşi, un element cheie, prezent în toate locurile, este lipsa de socializare cu elefanţii adulţi, ceea ce rezultă într-o generaţie tânără care beneficiază de un mentorat minim sau inexistent din partea masculilor.[123]

Addo (unul din parcurile în care s-a constatat un nivel extrem de ridicat al agresiuniilor cauzate de elefanţii tineri), a fost creat în 1931; în 1940, toţi masculii adulţi care trăiau aici la fondarea parcului fuseseră deja omorâţi. Chiar dacă numărul elefanţilor a continuat să crească, în timp, *culling*-ul îndreptat de preferinţă împotriva adulţilor a continuat să destabilizeze socializarea în cadrul grupurilor de elefanţi; în plus, arealul parcului era suficient de redus pentru ca, odată ce numărul de elefanţi creştea, să apară şi să devină tot mai dese luptele pentru teritoriu, ceea ce a dus la nivele ridicate de mortalitate în rândul masculilor (reamintesc că în libertate deplină, luptele între masculi cauzează rareori răniri cu adevărat grave). În plus, un studiu asupra elefanţilor din parc a confirmat prezenţa unor nivele ridicate de metaboliţi corticosteroizi (steroizii produşi în cortexul adrenal), ceea ce indică fiziologic vorbind, cu o fiabilitate extrem de mare, un nivel ridicat de stres. Situaţia din parcul Addo e cea mai bine cunoscută, pentru că a fost studiată îndeaproape, şi pe o întindere lungă de vreme; dar, cu variaţiile locale de rigoare, se regăseşte în istoria majorităţii turmelor de elefanţi din Africa.

Atunci când tânărul elefant mascul începe procesul de despărţire de familia lui originară (mama şi turma de femele), are loc, după cum am spus, o „resocializare" a acestuia, la sfârşitul căreia el a devenit capabil să îşi reguleze şi să-şi rafineze sistemele de comunicare cu ceilalţi elefanţi masculi, să se încadreze – să îşi găsească locul – în cadrul interacţiunilor sociale, astfel încât ordinea socială să rămână netulburată, şi să înveţe prin *exemplu* şi apoi prin *participare* comportamentele adecvate în cadrul curtării femelelor, etc. Etapa respectivă corespunde, fiziologic vorbind, unei faze de reorganizare masivă a circuitelor neuronale, analogul exact al proceselor ce se desfăşoară în timpul adolescenţei individului uman. Şi, la fel ca individul uman tânăr, în cazul în care din procesul de socializare lipsesc unele elemente (stabilitate relativă, etc.), sau dacă respectivul proces nu urmează un curs natural, elefantul tânăr e dublu vulnerabil: atât în cadrul proceselor de învăţare, cât şi în cadrul proceselor organice de dezvoltare a conexiunilor neurale.

Remarc aici, în treacăt, că procesul de învăţare la elefanţi e unul intuitiv – iar socializarea nu e distinctă de învăţare (de aceea am spus că elefanţii tineri învaţă prin *exemplu* şi *participare*). La oameni, triburile de vânători-culegători îşi educă copii exact în acelaşi mod neformal: copilul „fură" ştiinţa de la adulţi. La fel se petrec lucrurile în societăţile ţărăneşti, în care educaţia formală lipseşte cu desăvârşire,

[123] BRADSHAW, G., *Op. cit.*, p. 79.

sau în cazul învăţării meseriilor tradiţionale (relaţia calfă-ucenic era, în esenţa ei, un învăţământ practic lipsit de sistematicitate/ formalizare, iar ucenicul era, simultan, „socializat" în cadrul breslei). Dacă ne gândim că învăţământul teoretic formal *de masă* are o istorie de aprox. 100-150 de ani, s-ar putea, poate, face o critică a productivităţii/ eficacităţii *reale* a respectivului sistem, din perspectiva modurilor de invăţare care îi sunt, în mod natural, cele mai adecvate individului.[124] Cu alte cuvinte, probabil că cel puţin până la pubertate (11-13 ani), învăţarea cea mai eficace nu se face în primul rând teoretic (asta trebuie să faci / asta nu e voie să faci; asta e legea lui Coulomb / teorema lui Thales, trebuie să le înveţi pe de rost, etc.), ci intuitiv, la nivel practic, prin aplicaţii şi prin interacţiune constantă între adult, copil, şi mediu, ceea ce în acelaşi timp utilizează şi dezvoltă capacităţile imitative naturale ale copilului. Sunt sigur că e un lucru repetat de un număr mare de educatori, şi constatat de un număr mare de profesori; dar în ciuda unor cosmetizări de faţadă, nu cred că, la momentul prezent, încercările de remodelăare ale sistemului educativ au şanse mare de reuşită – în primul rând deoarece costurile *aparente*: reducerea drastică a numărului de elevi/clasă, etc., sunt mari, iar efectul ultim îndepărtat în timp, ceea ce e lipsit de interes în tipul actual de societate modernă, în care viziunea pe termen lung destul de redusă – dar şi pentru că unele lucruri necesare unei astfel de remodelări (stabilitate a mediului social, diversitate a stimulilor naturali, etc.) merg împotriva curentului principal de dezvoltare actuală a societăţii.[125]

Revenind la elefanţii tineri: Bradshaw emite, sprijinindu-se pe datele de pe teren, ipoteza că în cazul violurilor comise de aceştia asupra rinocerilor, reorganizarea neurală s-a făcut defectuos, iar socializarea a fost atât de incompletă/ imperfectă încât, pe de o parte, tinerii elefanţi nu ştiu/ nu sunt capabili să îşi reguleze stările de excitare (sistemul inhibitor al creierului funcţionează imperfect), şi, pe de altă parte, că elefantul tânăr nu a fost „antrenat" să facă diferenţa chimică între feromonii sexuali emişi de un rinocer în călduri şi cei emişi de alţi elefanţi masculi (cu alte cuvinte, semnalele nu ar fi clar diferenţiate în creierul lui, şi pulsiunile sexuale ar fi asociate pulsiunilor de agresivitate: speculativ vorbind, în cazul oamenilor lucrurile stau poate oarecum asemănător la indivizii care dau dovadă de o agresivitate crescută în relaţiile lor amoroase, sau în cazul celor care nu sunt capabili să distingă între frică, furie, şi excitare). Bradshaw adaugă, ca un posibil factor suplimentar, faptul observat de cercetători că în absenţa elefanţilor adulţi din grupul de masculi, elefantul tânăr intră într-un *musth* prematur şi prelungit (perioada de activitate sexuală la elefanţi; echivalentul perioadei de activitate sexuală la oameni, cu diferenţa că la elefanţi, ca la

---

[124] Pentru o critic faimoasă a actualului învăţâmânt teoretic de masă, v. opera filozofului şi preotului catolic austriac Ivan ILLICH. Un număr de texte ale sale se găsesc la URL: http://ournature.org/~novembre/illich/.

Un citat poate da o oarecare idee despre perspectiva adoptată de Illich: "Mulţi elevi, în special cei care sunt săraci, înţeleg în mod intuitiv ce face şcoala pentru ei : îi condiţionează să încurce procesul şi substanţa. Odată ce diferenţele dintre acestea două se estompează, o logică nouă intră în joc […] elevul e "şcolit" să încurce predatul şi învăţatul, cursul anilor de şcoală cu educaţia reală, o diplomă cu competenţa obţinută, şi fluenţa cu abilitatea de a spune ceva nou. Imaginaţia sa e "şcolită" pentru a accepta servicii în locul valorii. Tratamentul medical e confundat cu sănătatea, munca socială cu îmbunătăţirea vieţii comunităţii, protecţia poliţiei cu siguranţa, puterea militară cu securitatea naţională, "cursa şobolanilor" (*rat race*) cu munca productivă. Sănătatea, învăţarea, demnitatea, independenţa, şi eforturile creative sunt definite ca fiind nu mai mult decât performanţele instituţiilor care pretend că servesc acestor scopuri, iar îmbunătăţirea lor e făcută să depindă de alocarea unor resurse suplimentare pentru administrarea spitalelor, şcolilor, şi altor instituţii de acelaşi tip." ILLICH, I., *Deschooling society*, New York, Harper & Row, 1973, p. 5.

[125] Există şi excepţii, cum ar fi sistemul educaţional finlandez. Un film scurt despre subiect e accesibil la URL : http://www.youtube.com/watch?v=7Di-59XgNCA&feature=related.

majoritatea mamiferelor, *musth-ul* – termenul generic e „rut" – se întâmplă o dată pe an). Într-un număr de rezervaţii, asta a dus la introducerea mai multor masculi adulţi: ciclul *musth*-ului elevanţilor tineri a revenit la o durată şi un moment al apariţiei normale, iar agresiunile s-au diminuat semnificativ ca număr şi ca intensitate.[126]

Până acum, faptele pe care le-am reprodus par să meargă în principal în sensul dovedirii importanţei factorului social în regularea vieţii sociale şi emoţionale a indivizilor din turmă. Paralelele cu unele din societăţile umane moderne mi-se par destul de evidente (nu în toate societăţile modernitatea are un impact distrugător; în plus, lucrurile sunt mult mai complexe, pentru că şi în cazul societăţilor în care impactul total e probabil mai degrabă negativ, există întotdeauna un mare număr de aspecte pozitive); deşi în cazul societăţilor umane respective există un cadru general de funcţionare (în general, legile statului), acesta nu dă măsura necesităţilor de socializare ale individului. În cel mai rău caz, comunităţile mici dispar cu totul (plecare la oraş, emigrare, etc.). în cazul în care continuă să existe, comunităţile mici devin atomizate, sunt incapabile de multe ori să ducă la bun sfârşit sarcina socializării indivizilor; cei tineri, mai ales, îşi împlinesc nevoile de socializare aşa cum pot, în lipsa – sau insuficienţa – îndrumării din partea comunităţii, a cărui ţesut social aproape că a dispărut sau (în cazul mahalalelor) e extrem de slab dezvoltat. Astfel apar de exemplu, în mediul urban, găştile de cartier[127], etc.

Dar, cel puţin în cazul elefanţilor, destrămarea soliditătii texturii sociale merge mână în mână cu prezenţa unor evenimente traumatice, atât în viaţa individului cât şi în viaţa grupului. Majoritatea elefanţilor tineri cu comportamente deviante suferiseră pierderi ale persoanelor de care erau ataşaţi (mame, în principal, dar şi alţi membri ai familiei apropiate), sau chiar fuseseră martori la uciderea lor (în cadrul *culling*-ului, elefanţii tineri sunt rareori omorâţi); schimbările apărute în viaţa lor fuseseră radicale şi frecvente: mutare a turmei dintr-un loc în altul, adoptare, schimbare de turmă, etc. (echivalentul mutării de la un orfelinat în altul, sau al schimbării dese de locaţie/ îngrijitor, pentru un copil mic). Chiar şi un singur tip de factori de genul ăsta poate fi detrimental dezvoltării fizice şi psihologice a individului, ca să nu spun de mai multe luate împreună.

În cazul elefanţilor care trăiesc în libertate, sau în semi-libertate, e mult mai greu de distins dinamica existenţei turmei de problemele psihologice individuale: istoria personală a fiecărui elefant în parte e mult mai puţin cunoscută, etc. Comportamentele elefanţilor tineri (dar şi ale altor elefanţi) pot indica consecinţe ale unor traume nerezolvate/ nevindecate, sau pot fi atribuite dezagregării sociale. Dovezile de manifestări care pot fi definite cu o certitudine mai mare ca fiind post-traumatice sunt relativ rare, şi întâmplătoare: astfel, Bradshaw menţionează sosirea la sanctuarul de elefanţi de lângă Nairobi a doi orfani, Orok şi Wasessa. Aceştia fuseseră capturaţi şi înfăşuraţi în pături, în timpul transportului (erau

[126] O sursă pentru care sunt incapabil să identific un articol ştiinţific citabil spune s-ar fi înregistrat o diferenţă semnificativă în nivelele de violenţă, în Statele Unite, între comunităţi în care locuiesc în mod exclusiv oameni maturi, copii şi tineri, şi comunităţile în care ar locui şi bătrâni laolaltă cu ei (bătrânii contribuind astfel la regularizarea nivelelor de violenţă).

[127] Există avantaje deloc neglijabile pentru individul care intră într-o gaşcă de cartier, chiar dacă impactul total asupra restului societăţii e probabil negativ (creştere a insecurităţii, etc.) ; e ceea ce aş numi « raţionalitatea opţiunii marginale ». V., de ex., PALMER, C.T., TILLEY, C., "Sexual Access to Females as a Motivation for Joining Gangs: An Evolutionary Approach", in *The Journal of Sex Research*, vol. 32(3), 1995, pp. 213-217.

destinaţi iniţial să devină animale de circ). Atunci când au fost răscumpăraţi pentru sanctuar, nici unul dintre ei nu a vrut să mai aibe de-a face cu pături (sanctuarul e la altitudine; când vremea e rece, puii de elefanţi din „creşa-orfelinat" a sanctuarului sunt acoperiţi noaptea cu pături, pentru a-i proteja contra pneumoniei), şi au încercat chiar, în repetate rânduri, să tragă jos păturile de pe ceilalţi pui. La fel, pentru că mulţi dintre pui au fost încărcaţi pe camioane după omorârea familiei lor, s-a observat că ei ocolesc de departe camioanele, etc. (unul din criteriile sindromului post-traumatic sunt manifestările de agitaţie/suferinţă/ evitare atunci când individul e confruntat cu un obiect sau cu un o acţiune care îi aminteşte sau simbolizează un aspect al evenimentului traumatic). După cum se vede, dovezile sunt în principal circumstanţiale; lucrurile stau ceva mai limpede în cazul elefanţilor aflaţi în captivitate în grădini zoologice, pentru că există un istoric al provenienţei, stării de sănătate, etc.

În 2008, un raport conţinând detalierea simptomelor şi istoricul pacientului E.M. a fost trimis la 5 cunoscuţi specialişti americani în probleme legate de sănătatea mintală. Aici sunt câteva extrase din raport:

> E.M., sex femeiesc, vârsta 32 de ani (data naşterii aprox. 1976) a fost crescută instituţional începând de la vârsta de 2-3 ani. Instituţia la care se află internată în prezent cere transferul ei, datorită comportamentelor sale [*turbulente*], incluzând vătămarea intenţionată a unor părţi ale corpului propriu, şi agresiune persistentă, sub forma unor atacuri intermitente asupra personalului îngrijitor. Există indicii că depresia declanşată de moartea unui pacient care îi era apropiat ar putea exacerba astfel de comportamente. După relatările personalului, E. M. are o istorie de „comportament volatil, cu rezistenţă redusă la stres". Detestă să fie închisă în camera ei, şi manifestă în astfel de cazuri o serie de perturbări comportamentale, cum ar fi legănatul stereotip, lovirea zidului cu picioarele până la pierderea echilibrului, rotirea în cercuri, ţipete, scuturarea şi presarea de pământ sau de pereţi a capului, şi scuturarea repetată a piciorului. [...] Cel mai ieşit din comun e comportamentul său auto-vătămător, cu o durată de ani de zile, în cadrul căruia E.M. îşi loveşte în mod repetat piciorul drept. A căpătat astfel abcese severe la picior, care cer un tratament medical intensiv [...].
>
> E.M. s-a născut în Africa, şi a fost crescută de familia ei biologică, împreună cu un număr de fraţi, în mediul rural. Condiţiile culturale din care provine sunt cele ale unei societăţi matriarhale în care sunt preţuite legăturile familiale puternice şi interdependenţa colectivă. La vârsta de 2 sau trei ani, a fost martoră la masacrarea familiei sale, şi a fost ulterior răpită. [..]
>
> În 2000, când un alt pacient de sex femeiesc a fost transferat din instituţie, E.M. a devenit „moderat deprimată", cu „legănat constant", şi manifestări anhedonice. [...] La data de 19 septembrie 2007, E.M. a ingerat mare parte dintr-o jucărie de cauciuc. Au existat şi alte indicii ale unor tulburări ale comportamentului alimentar. [...] Când K. a căzut bolnavă şi a murit, E.M. a manifestat suferinţă extremă, instabilitate crescută, şi tulburări comportamentale, incluzând lovirea capului, ţipete, alergat prin încăpere, şi anorexie. În zilele următoare, a apărut legănatul stereotip compulsiv.[128]

Diagnozele specialiştilor, chiar fără a vedea pacientul, au fost „remarcabil de asemănătoare": toţi cinci au diagnosticat-o pe E.M. cu tulburări de stres post-traumatic (*post-traumatic stress disorder – PTSD*). Unul dintre ei a sugerat de asemenea diagnosticul de „tulburare de personalitate antisocială" (ca o

[128] BRADSHAW, G., *Op. cit.*, pp. 95 sqq.

comorbiditate determinată de PTSD, iar alţi doi au remarcat comorbiditatea PTSD cu comportamentul de tip *pica*.[129]

Evident, pacientul E.M. era o femelă elefant, pe numele său adevărat Jenny. Nu cred că e nevoie să comentez despre asemănarea între comportamentul elefantului şi comportamentul emoţional al unui individ uman trăind în astfel de contexte. Dar ceea ce e valabil în ce priveşte suferinţa emoţională pare valabil şi în cazul manifestărilor prilejuite de stările emoţionale de bine: atunci când Jenny a fost răscumpărată de la grădina zoologică din Dallas, şi mutată în sanctuarul de elefanţi din Tennessee, s-a reîntâlnit, după *25 de ani*, cu o altă femelă elefant, cu care lucrase la circ. Manifestările de bucurie observate au fost, ca să zic aşa, „specific umane".[130]

*

După cum spuneam, am preluat de la Gay Bradshaw povestea despre elefanţi pentru a vorbi mai bine despre specia noastră: vorbitul despre animale a fost, în fond, *cel puţin* de la fabulişti încoace, o procedură extrem de folosită de oameni când vroiau să vorbească despre ei înşişi (îmi aduc aminte de impactul imens pe care l-a avut asupra mea citirea celei de-a 4-a călătorii a lui Gulliver, în ţara cailor înţelepţi, în care omul e un animal murdar şi lipsit de raţiune).[131] Problemele pe care le au speciile cu structură biologică şi socială apropiată de a noastră oglindesc într-un mod straniu problemele pe care le au, la momentul de faţă, societăţile umane ele însele. E un tip de oglindire bazat pe asemănări. Dar există oglindirii fondate pe deosebiri. E cazul relaţiei dintre ataşament şi traumă: ataşamentul se oglindeşte în traumă, iar trauma în ataşament. După cum formulează Gay Bradshaw, „ataşamentul şi trauma sunt cele două feţe ale aceleiaşi monezi teoretice".[132]

La un moment dat, acum mai mulţi ani, am mers în vizită la nişte prieteni, I. şi R. I. adusese de pe stradă un căţel micuţ, alb, cu cârlionţi, extrem de simpatic, cu care am început să mă joc. M-am jucat cu el şi l-am mângâiat cam 15-20 de minute; se juca la fel ca orice alt câine, răsucindu-se şi învârtindu-se, lăsându-se mângâiat, etc. Dar: de două sau de 3 ori, brusc, fără nici un fel de avertisment, a sărit la mâna mea, să mă muşte. Şi nu era vorba de muşcat în glumă, aşa cum fac uneori câinii în joacă; pur şi simplu, voia să mă composteze, după care se liniştea, după o secundă-două, şi începea din nou să se joace, etc. După 15 minute, la un gest oarecare de-al meu, s-a iritat vizibil, a început să latre, şi nu s-a mai lăsat înduplecat; a trebuit să-l las în pace.

Mi-am dat seama, în timpul jocului, că probabil unele gesturi ale mele erau cele care îl speriau, şi că de asta reacţiona în felul ăsta: pur şi simplu, era vorba de interpretarea ca agresivitate a unor gesturi poate infinitezimal mai bruşte decât cele anterioare. Cu alte cuvinte, de o *suprainterpretare* a mediului: câinele

[129] Mestecarea unor obiecte sau substanţe cu valoare nutritivă redusă, sau non-nutritive, cum ar fi: pământ, gheaţă, cretă, lemn sau hârtie; există grade extrem de diferite de manifestare ale comportamentului, de la cele mai uşoare până la unele extrem de grave, care duc la ocluzii intestinale sau parazitoze; poate fi legat de stres excesiv şi/sau traumă.

[130] Un film scurt despre, printre altele, reîntâlnirea între Jenny şi Shirley, e disponibil *aici*.

[131] Menţionez în trecere că acum realizez, retrospectiv, numărul mare de cărţi de ficţiune care vorbeau de relaţia animal-om (de animalitatea omului / umanitatea animalului) care au fost importante în formarea mea : *Planeta maimuţelor* a lui Pierre Boulle, *Un animal dotat cu raţiune* a lui Robert Merle, etc.

[132] BRADSHAW, G., *Op. cit.*, p. 41.

reacţiona pe logica lui „ce e sigur e sigur” (sau mai degrabă pe a lui „cine s-a fript cu ciorbă suflă şi-n iaurt”), şi, într-un fel, citea gesturile mele şi reacţiona la ele la fel ca un paranoic care vede ameninţări, planuri, conspiraţii, semne, etc. peste tot. Dar cred că şi în cazul paranoicului poate fi probabil adesea retrasată o istorie a *necesităţii* suprainterpretării mediului, care se manifestă în continuare, chiar şi în condiţiile în care nu mai e necesară (i.e., mediul s-a schimbat). In alte cazuri, individul reacţionează altfel : agresivitate crescută, vanitate exacerbată, etc. – fiecare în funcţie de bagajul genetic, dar *întotdeauna* în conjuncţie cu stimulii care au existat la un moment dat în mediu. Uneori, spunem în astfel de cazuri că omul „e prea sensibil”, sau că are nervii slabi, etc. – dar în toate situaţiile respective, e vorba de o hiperreactivitate/ hipersensibilitate (manifestată relativ divers) la stimuli veniţi din mediu.

La un moment dat, am citit o carte de popularizare a lui David Sloan Wilson, unul dintre cei mai cunoscuţi biologi contemporani, în care autorul folosea o metaforă care mi-a rămas întipărită în memorie: „a dansa cu fantome” (*dancing with ghosts*). Pasajul suna cam aşa:

> Imaginează-ţi un vis ireal care se desfăşoară într-o sală de bal plină de dansatori în haine elegante. Deodată, un membru al fiecărei perechi dispare, dar partenerii lor continuă să danseze ca şi cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Braţele continuă să le rămână întinse, iar ei continuă să se rotească, ca şi cum ar dansa cu fantome. Apoi, o prăpastie fără capăt apare în mijlocul podelei. Te uiţi ca vrăjit cum dansatorii singuratici se apropie de marginea genunii, ca actorii care se apropie de marginea scenei. Dar dansatorii nu ţin seama de prăpastie, la fel cum n-au remarcat dispariţia partenerilor lor. Nu poţi să faci nimic, în veme ce ei se prăbuşesc în adâncuri[133]

David S. Wilson vorbeşte de adaptarea speciilor la medii noi: de fiecare dată când mediul în care trăieşte o specie suferă schimbări care depăşesc o anumită limită, indivizii speciei nu se pot ajusta noului mediu suficient de rapid (i.e., rata mutaţiilor genetice nu e atât de mare încât să ţină pasul cu schimbările). În cazurile extreme, specia dispare pur şi simplu (extincţie). În alte cazuri, specia păstrează unele reacţii, comportamente, chiar organe (atavisme: apendicele, măselele de minte, etc.) care nu mai sunt adaptate noului mediu. Totul depinde de *rata* schimbării – pentru că transformările din mediu au loc în mod constant: doar că în unele perioade, din varii motive, transformările se accelerează (o să revin mai târziu la problema accelerării schimbărilor din mediu).

Într-o anumită măsură, metafora „dansului cu fantomele” poate să acopere şi conceptul de traumă – atât la nivelul individului cât şi, poate, în unele cazuri, la nivelul populaţiei. Practic, individul traumatizat continuă, sub o formă sau alta, să repete (prin comportamentul său, emoţiile sale, anumite deprinderi, etc.) trauma: o parte a creierului lui a rămas fixată în acelaşi loc – şi îl determină pe individ să se mişte, inconştient, în bucle mari, în jurul evenimentului/ evenimentelor traumatice.

În 1914, începea primul război mondial. În afară de conscripţia militară obligatorie, la care au recurs, până la sfârşitul războiului, mai toate marile puteri, un număr imens de voluntari entuziaşti s-au prezentat, în toate ţările participante la conflict, la centrele de recrutări. Kronprinz-ul german vorbise de *ein frisch-fröhlicher Krieg* („un război proaspăt şi vesel”) – o formulă reluată apoi şi de comandanţii armatelor Antantei. Toată lumea se aştepta ca războiul să dureze maximum două-trei luni. În 1917, situaţia era cu totul alta: în Rusia începuse revoluţia, iar în vest zeci de mii de soldaţi, care luptaseră în tranşee vreme de mai bine de doi ani, refuzau să mai lupte. Doar în luna mai 1917, în armata franceză, peste 30000 de

[133] SLOAN WILSON, D., *Evolution for Everyone: How Darwin's Theory Can Change the Way We Think About Our Lives*, New York, Random House, 2007, p. 51.

soldaţi părăsiseră linia frontului; divizii întregi organizau proteste şi refuzau să meargă la atac: Guy Pedroncini[134] estimează la 49 din totalul de 113 numărul diviziilor franceze afectate de revolte sau dezertări. Armata franceză nu s-a descompus complet decât datorită măsurilor radicale luate de statul major, care a dispus zeci de mii de arestări. Soldaţii nu se revoltaseră fără motiv: la sfârşitul războiului, în 1918, din peste 60 de milioane de soldaţi europeni concentraţi muriseră 8 milioane; 7 milioane rămăseseră invalizi pe tot restul vieţii, şi alte 15 milioane de oameni suferiseră răni grave.

Dezertările şi revoltele nu fuseseră singurele moduri de manifestare a disperării cauzate de război: soldaţii care fuseseră martori la moartea, rănirea sau mutilarea camarazilor lor începuseră să se manifeste în mod ciudat: încetau să mai vorbească şi se retrăgeau în sine, sau, dimpotrivă, începeau să plângă din senin şi în mod necontrolat; îngheţau pe loc în unele momente, şi nu mai erau capabili pentru o vreme să facă nici o mişcare (la fel ca, de exemplu, cineva care se sperie zdravăn). După o estimare, prăbuşirile mentale de genul ăsta constituiau peste 40% din pierderile de război britanice. Raporturile despre astfel de cazuri erau cenzurate, pentru a evita demoralizarea populaţiei.[135]

Atunci când au început să apară primele astfel de cazuri[136], cauzele au fost considerate a fi fizice – lumea credea că era vorba de comoţii cauzate de obuzele explodate în proximitatea victimelor. Din cauza asta, numele iniţial dat unor astfel de stări, în engleză, a fost „*shell shock*" (şoc cauzat de obuz); în ruseşte, „контузия" (vânătaie) – cu toate că ruşii sunt primii care au postat psihiatri pe front; în alte ţări, cum ar fi Germania, s-a insistat pe simptome (*Kriegszitterer* – „tremurător de război"), sau i-s-au atribuit cauze cum ar fi extenuarea fizică (*fatiga de combate*). Numele prezent e „reacţie la stresul cauzat de luptă" – (*combat stress reaction – CSR*). S-a observat relativ repede că un element esenţial în recuperarea soldaţilor cu forme mai uşoare de *CSR* era, pe lângă obişnuitele sedative, hipnoză, etc., odihna şi un mediu ocrotitor (prietenia camarazilor, atenţie personală, etc.). După cum remarca unul din comandanţii englezi: „du-te cu el (*soldatul cu CSR*) pe linia frontului, şi, când eşti acolo, vizitează-l des, stai lângă el şi vorbeşte-i despre război, uită-te prin periscopul său, şi fă astfel încât omul să vadă că te interesezi de el".[137] Nu toată lumea era de acord cu astfel de soluţii, mai ales în anii respectivi. După cum relatează Judity Herman, în 1918 psihiatrul Lewis Yealland recomanda, în cartea sa „Tulburări isterice cauzate de război" (*Hysterical disorders of warfare*):

> [U]n tratament bazat pe ruşine, ameninţări, şi pedepsire. Simptome isterice, cum ar fi mutismul, pierderea sensibilităţii senzoriale, sau paralizia motoare erau tratate cu electroşocuri. Pacienţii erau traşi la răspundere pentru lenea şi laşitatea lor. Într-unul din cazuri, Yealland raportează tratarea unui pacient atins de mutism prin legarea lui într-un scaun şi aplicarea de electroşocuri pe gât. Tratamentul a continuat fără oprire mai multe ore, până când, într-un final, pacientul a început să vorbească. În timp ce erau aplicate electroşocurile, Yealland îl conjura pe pacient să îşi aducă aminte că „trebuie să te comporţi ca eroul ce mă aştept să fii...Un om care a trecut prin atâtea lupte ar trebui să poată să se controleze mai bine."[138]

---

[134] PEDRONCINI, G., *Les mutineries de 1917,* Paris, PUF, 1967.

[135] MYERS, C., *Shell Shock in France, 1914-1918: Based on a War Diary*, Cambridge, CUP, 2012.

[136] Tradus/adaptat după HERMAN, J., *Op. cit.*, pp. 20 sqq.

[137] SHEPHARD, B., *A War of Nerves: Soldiers and Psychiatrists, 1914-1994*, London, Jonathan Cape, 2000, p. 55.

[138] YEALLAND, L., *Hysterical disorders of warfare*, New York, Book Bazaar, 2009, citat in HERMAN, J., *Op. cit.*, p. 21.

Spre deosebire de Yealland, W.H.R. Rivers, un profesor de neurofiziologie, psihologie şi antropologie, considera că „şocul cauzat de obuz" nu putea fi explicat pur şi simplu prin laşitatea combatantului, ci era o condiţie psihiatrică ce putea apărea la orice soldat, indiferent de curaj, sau de tărie morală. Pacientul său cel mai faimos a fost Siegfried Sassoon, un tânăr ofiţer decorat pentru fapte de vitejie, cunoscut pentru poezia sa de război (facee parte din aşa-numiţii *war poets* englezi – „poeţi de război" – împreună cu Rupert Brooke, Wilfred Owen, etc.). Sassoon, care publicase în 1917, după pierderea iluziilor sale în legătură cu războiul, un text numit *Soldier's declaration* – „Declaraţia soldatului", un adevărat manifest pacifist, fusese tratat mai ales prin discuţii despre ororile războiului, şi prin încurajări să scrie. După cum mărturisea Sassoon,

> M-a făcut de îndată să mă simt în siguranţă, şi părea să ştie totul despre mine [...] Aş da mult pentru câteva înregistrări la gramofon ale conversaţiilor mele cu Rivers. Ce contează e amintirea mea despre omul mare şi bun care mi-a oferit prietenie şi îndrumare.

În urma tratamentului, Sassoon s-a întors pe front, chiar dacă convingerile sale pacifiste rămăseseră neschimbate. După cum remarcă Herman, ceea ce îl făcuse să se hotărască să se intoarcă nu erau noţiuni abstracte de genul „ţară, patrie, ură faţă de inamic, etc.", ci pur şi simplu sentimentul de camaraderie şi loialitate faţă de tovarăşii săi de luptă.

CSR – reacţia la stresul cauzat de luptă – se manifestă în focul acţiunii, sau în proximitatea temporală imediată a luptei, iar durata sa de manifestare e în general relativ scurtă, atunci când simptomele sunt tratate. În funcţie de contextul momentului, soldaţii cu simptome de *CSR* fuseseră lăsaţi la vatră cu pensie, retraşi din serviciul activ, trimişi în batalioane disciplinare sau pur şi simplu împuşcaţi pe motiv de laşitate sau de simulare. Acum, odată ce războiul se terminase, lumea se putea reîntoarce în făgaşul său normal, şi oamenii înapoi la familiile lor şi la vieţile lor de dinaintea războiului. Dar

> Ceva nu mergea bine. Se îmbrăcaseră din nou în haine civile, şi arătau, pentru mamele şi soţiile lor, la fel ca tinerii bărbaţi care porniseră la treabă în zilele de pace dinainte de august 1914. Dar nu se întorseseră aceiaşi; ceva se schimbase în ei. Erau, pe neaşteptate, cu toane, şi dispoziţii sufleteşti ciudate, atacuri de depresie adâncă ce alternau cu o dorinţă fără astâmpăr de plăceri. Mulţi se mâniau uşor când îşi pierdeau controlul; mulţi erau amari la vorbă, violenţi în opiniile lor; înfricoşători.[139]

În 1922, Abram Kardiner, un psihanalist din New York, începe să lucreze, printre altele, la clinica psihiatrică a Biroului Veteranilor de Război, unde rămâne impresionat de suferinţele foştilor soldaţi, şi tulburat de incapacitatea sa de a-i vindeca. Dar numai după o lungă perioadă de timp (şi o carieră strălucită, în psihanaliză şi antropologie) ideile sale asupra suferinţelor nervoase ale foştilor soldaţi ajung să se cristalizeze suficient pentru a putea fi puse pe hârtie: în 1941 scrie *The traumatic neuroses of war*, („Neurozele traumatice legate de război"), al cărui text e revizuit în colaborare cu Herbert Spiegel după război, în 1947.

Kardiner susţinea, în esenţă, că cea mai bună protecţie a individului împotriva căderii nervoase pricinuite de luptă era gradul de apropiere care exista între soldaţi, şi măsura în care îşi resimţeau comandantul ca fiind aproape de ei şi de nevoile lor. Pe de altă parte, sentimentul excluderii din grup, sau al *dispensabilităţii* individului, făceau mult mai dificilă recuperarea. La un moment dat, spre exemplu,

[139] Citat în SHEPHARD, B., *Op. cit.*, p. 144.

Kardiner se ocupase de tratarea unui veteran din marină, care fusese salvat de pe mare, după ce nava pe care se afla se scufundase. În timpul discuţiilor cu el, omul începuse la un moment dat să se comporte extrem de excitat, să înjure, etc. Asta se întâmpla în momentul când povestea despre procedura recuperării lui şi a celorlalţi din apă: după o aşteptare de o zi întreagă, primii care fuseseră salvaţi, conform procedurilor marinei militare, erau ofiţerii, deşi ei se aflau la adăpost relativ de valuri şi de frig, în bărcile de salvare. Matrozii, care se agăţaseră ciorchine de o plută, trebuiseră să mai aştepte încă şase sau şapte ore, până când au fost recuperaţi şi ei. În timpul ăsta, din cauza oboselii şi frigului, unii dintre ei muriseră/ se înecaseră.

Ceea ce rămăsese ca o pată de neşters în memoria pacientului nu era amintirea atacului, sau lupta disperată pentru supravieţuire, angoasa morţii, frica de inamic, etc., ci şocul datorat conştientizării faptului că era, conform procedurilor militare, o cantitate neglijabilă – neimportant pentru *ai săi*. După cum spune Janoff-Bultman:

> Experienţa emoţională predominantă a victimelor unei trauma e frica intensă şi anxietatea. Psihologic vorbind, lumea lor e plină de teroare. Supravieţuitorii resimt anxietatea de două ori: odată, datorită realizării faptului că supravieţuirea lor nu e sigură, că integritatea lor (*self-preservation*) e în primejdie, într-o lume care e înfricoşătoare şi nesigură. Pe de altă parte, anxietatea e asociată cu supravieţuirea sistemului lor conceptual, care se află într-o stare de turbulenţă şi de dezintegrare. Însăşi presupunerile care le-au furnizat, într-o lume complexă, coerenţă psihologică şi stabilitate, sunt zdruncinate din temelii.[140]

În al doilea război mondial, tratamentul psihiatric al *CSR* – al şocului imediat cauzat de luptă – se îmbunătăţise extrem de mult. Cu toate astea – şi în ciuda faptului că testările psihiatrice anterioare recrutării erau mai perfecţionate şi mai stricte decât cele concepute în timpul primului război mondial – au existat perioade când din armata americană plecau la vatră mai mulţi oameni pe motive psihiatrice decât erau trimişi pe front soldaţi noi de către centrele de recrutare. Dar procedurile medicale se îmbunătăţeau continuu: în războiul din Coreea, existau doctori şi psihologi ataşaţi fiecărei unităţi, care furnizau ajutor imediat, la faţa locului, soldaţilor suferind de căderi nervoase (e vorba de aplicarea aşa-numitului concept de „proximitate", fundamental pentru tratamentele psihice militare moderne). În timpul celui de-al doilea război mondial, 23% din toate evacuările de soldaţi americani de pe front fuseseră făcute pe motive psihologice; în războiul din Coreea, scăzuseră la 6%; în timpul războiului din Vietnam, scăzuseră la mai puţin de 12 la mia de soldaţi.

Dar dacă simptomele *imediate* scăzuseră semnificativ ca frecvenţă, odată cu retragerea trupelor din Vietnam, în 1973, psihologii au început să observe un fenoment care mai fusese remarcat – şi repede uitat – atât după primul, cât şi după al doilea război mondial: numărul tulburărilor psihice care apăreau nu la soldaţii combatanţi, ci la veteranii lăsaţi la vatră, care se întorseseră acasă – unii dintre ei – de ani de zile.

Veteranii din Vietnam începuseră să se organizeze în asociaţii, unele dintre ele cu ţeluri pacifiste – precum „Veteranii din Vietnam împotriva războiului" (*Vietnam Veterans against War*). În cadrul asociaţiilor, printre altele, apăruseră aşa-numitele „grupuri de discuţii libere" (*rap groups*), în cadrul cărora veteranii îşi povesteau unii altora experienţele lor traumatice de pe front; uneori, erau prezenţi la discuţii şi psihologi.

Pe la mijlocul anilor '70, existau deja sute de astfel de „grupuri de discuţii", funcţionând într-un cadru mai mult sau mai puţin formal. După cum remarcă Herman, scopul „grupurilor de discuţii" era dublu:

[140] JANOFF-BULMAN, R., *Shattered Assumptions*, New York, Simon & Schuster, 2002, p.64.

furnizarea unui cadru de suport emoţional veteranilor care suferiseră traume psihologice în timpul serviciului activ, şi sensibilizarea publicului larg asupra consecinţelor psihologice ale războiului. Ca o consecinţă, după câţiva ani, în cadrul Administraţiei Veteranilor a fost creat un program de tratament psihologic, numit *Operation Outreach*, care furniza îngrijiri şi consiliere psihologică (*peer-counseling*) şi care era gestionat de veteranii înşişi,. Pe de altă parte, Administraţia Veteranilor comandase un număr de cercetări de profunzime asupra impactului experienţelor de război asupra vieţii ulterioare a veteranilor. Rezultatele au fost compilate într-un studiu masiv, numărând cinci volume, care dovedea fără dubiu că existau consecinţe psihologice grave, pe termen lung, ale participării la război, şi care trasa caracteristicile principale ale fenomenului, care începe să fie numit „sindromul de stres post-traumatic" (*post-traumatic stress disorder*) – şi e integrat, în 1980 de către Asociaţia Americană de Psihiatrie în nomenclatorul oficial de tulburări psihologice.

Era stresul post-traumatic un fenomen relativ recent, contemporan cu modernitatea? După cum spunea Michael Norman, un veteran din marina americană:

> Familia şi prietenii se mirau de ce eram atât de mânioşi/revoltaţi. Despre ce vă plângeţi? întrebau ei. De ce vă sare ţandăra din orice, şi sunteţi mereu nemulţumiţi? Părinţii şi bunicii au mers la război, şi-au făcut datoria, s-au întors acasă şi şi-au continuat viaţa. Ce face generaţia noastră atât de diferită?
>
> După cum se dovedeşte – nimic. Nu e nici o diferenţă. Atunci când soldaţii bătrâni, participanţi în războaiele „bune", sunt scoşi din spatele cortinei mitului şi sentimentalităţii, şi aduşi la lumină, par şi ei să fumege din cauza mâniei şi alienării....Deci, eram furioşi. Furia noastră era veche, atavistică. Eram furioşi, la fel cum au fost furioşi toţi oamenii civilizaţi care au fost vreodată trimişi să omoare în numele virtuţii.[141]

În *Epopeea lui Gilgameş*, după moartea prietenului său Enkidu, eroul rătăceşte neconsolat prin deşert. Iată în ce termeni îşi descrie durerea:

> [d]acă obrajii-mi sunt scofâlciţi şi plecată mi-e faţa,
> dacă mi-e inima îndurerată şi chipul istovit, dacă spaima mi s-a cuibărit în măruntaie,
> dacă pe chip mi-se vede că am străbătut cale lungă, dacă faţa mi-e arsă de ploi şi de vânt,
> dacă rătăcesc prin pustiu, e pentru că prietenul meu la care atâta ţineam,
> cu care am trecut împreună prin toate primejdiile,
> Enkidu, la care atâta ţineam, cu care am trecut împreună prin toate primejdiile,
> a urmat neînduplecata soartă a oamenilor.
> Zi şi noapte l-am plâns, nădăjduind că strigătele mele l-ar fi putut trezi, n-am îngăduit să fie îngropat,
> şapte zile şi şapte nopţi, până ce l-au năpădit viermii.
> De când m-a părăsit, nu mai înţeleg nimic din viaţă, şi nu încetez să tot umblu,
> ca un vânător care întinde capcane în inima pustiului [142]

Există un număr de psihologi[143] care văd în simptomele descrise de Gilgameş cea mai veche prezentare literară a sindromului de stres post-traumatic (*PTSD*); alţii văd cea mai veche atestare a acestuia într-un text şi mai vechi, aşa-numita „Plângere pe ruinele cetăţii Ur". Cetatea a fost cucerită de

[141] Citat în HERMAN, J., *Op. cit*, p. 27.

[142] * * *, *Epopeea lui Ghilgameş*, ŞERBANESCU, V. şi DIMA, Al. (trad.), Bucureşti, ed. Mondero, 1992, p. 120.

[143] BIRMES, P., HARTON, L., BRUNET, A., SCHMITT, L., "Early historical literature for post-traumatic stress symptomatology", in *Stress and Health*, vol. 19, pp. 17–26.

inamic, şi aproape toţi locuitorii au fost masacraţi (e primul masacru în masă atestat scriptic). Iată ce spune textul:

> În vremea nopţii, o plângere amară s-a trezit asupra mea
> eu, totuşi, pentru noaptea aceea tremur
> nu am fugit ; pentru noaptea aceea tremur
> nu am fugit în faţa violenţei nopţii aceleia
> distrugerea ca o furtună nimicitoare – cu adevărat m-a umplut pe deplin groaza ei
> din cauza [*mâhnirii*] în locul în care dorm
> cu adevărat, în locul în care dorm nu îmi aflu împăcare
> cu adevărat, din cauza nenorocirii, liniştea somnului meu,
> liniştea locului în care dorm a fost luată de la mine.[144]

Astfel de prime exemple sunt relativ discutabile (şi discutate).[145] Dar există multe alte cazuri atestate, unele discutabile, şi altele mai puţin: Herodot, de exemplu, citează cazul unui soldat atenian care orbeşte atunci când soldatul de lângă el e ucis, deşi el însuşi nu e vătămat corporal în nici un fel (somatizare). Tot Herodot povesteşte despre un soldat spartan – Aristodemus – care era poreclit „tremurătorul", din cauza tremuratului său nervos, şi care până la urmă, cuprins de ruşine, se spânzură. În „Cronica anglo-saxonă"[146], se vorbeşte de un alt mod de somatizare: vomitatul nervos al comandantului englez Alfred, în timpul unei lupte – ceea ce îl face incapabil să îşi conducă oamenii.

Dar dacă *CSR* – reacţia la stresul cauzat de luptă – se limitează la situaţiile legate de conflicte armate, *PTSD*, sindromul de stres post-traumatic, are o cauzalitate cu mult mai cuprinzătoare. S-a arătat, de exemplu, cum paginile jurnalului lui Samuel Pepys care descriu marele incendiu al Londreu din 1666 par să corespundă reacţiilor unui om suferind de *PTSD*: coşmaruri recurente, extinse în timp, legate de evenimentul traumatic, declanşări ale unor reacţii instinctive de frică, sau „îngheţare" a organismului în faţa unor stimuli amintind evenimentul traumatic, etc. Un astfel de exemplu istoric şi-a găsit reconfirmarea, în epoca contemporană, de nenumărate ori: la supravieţuitori ai unor catastrofe aeriene, ai unor dezastre naturale (cutremure, valuri uriaşe, etc.), ai unor masacre în masă (Rwanda, Cambodgia, etc.), ai unor luări de ostateci, sau la foşti deţinuţi în lagăre de concentrare.

Spre exemplu, au fost analizate[147] reacţiile unor copii care fuseseră răpiţi şi apoi abandonaţi vreme de 16 ore într-o carieră abandonată. Intrarea în carieră fusese acoperită cu pământ şi blocată cu două baterii

---

[144] BEN-EZRA, M., "Trauma in antiquity : 4000 year old post-traumatic reactions?", in *Stress and Health*, vol. 20(3),, 2004, pp. 121–125.

[145] De exemplu, de către Allan Young, care face o critică cuprinzătoare a noţiunii de *PTSD*. Cf. YOUNG, A., *The harmony of illusions*, Princeton, Princeton UP, 1995. O altă critică relativ cunoscută e cea a lui Derek Summerfield: SUMMERFIELD, D., "The invention of post-traumatic stress disorder and the social usefulness of a psychiatric category", in *British Medical Journal*, vol. 322(7278), 2001, pp. 95–98. În general, criticile nu pun în discuţie realitatea *suferinţei* indivizilor, ci *conceptul* sub care sunt subsumate respectivele suferinţe.

[146] * * *, *Anglo-saxon chronicle*, URL: http://www.gutenberg.org/ebooks/657.

[147] TERR, L., *Too scared to cry: psychic trauma in childhood*, New York, Harper & Row, 1990; TERR, L., GIL, E., *Working with Children to Heal Interpersonal Trauma: The Power of Play*, New York, Guildford Press, 2010, p. 44 et

industriale uriaşe (incidentul a rămas cunoscut sub numele de *Chowchilla Kidnapping*, după numele orăşelului în care a avut loc).[148] Toţi copii au manifestat ulterior semne de sindrom post-traumatic, chiar dacă nici unul dintre ei nu fusese vătămat fizic, iar unii dintre ei continuau să aibă probleme, la 4 şi la 8 ani de la incident, când au fost evaluaţi din nou. Mulţi dintre copii dezvoltaseră o pronunţată frică de străini[149], chiar şi atunci când îi întâlneau în locuri publice relativ sigure. Un număr dintre ei au admis că uneori reacţionau extrem atunci când auzeau bătăi în uşa casei, reacţii care mergeau până la a căuta pur şi simplu un loc în casă unde să se ascundă.

În evaluările ulterioare, psiholoaga Linda Terr a descoperit că 73% dintre copii credeau că primiseră un semn sau semne prevestitoare în legătură cu răpirea, dar le ignoraseră sau nu le băgaseră suficient în seamă. Terr explica asta prin necesitatea de a da un răspuns întrebării „De ce eu?". O analiză a arătat că unele din aşa-zisele semne se întâmplaseră cel mai probabil *după* răpire, dar fuseseră manipulate în mod subconştient de memoria victimei, pentru a putea face sens, într-o măsură, în raportul cu o acţiune îndreptată împotriva lor – o acţiune care, în ultimă instanţă, nu făcea sens în nici un fel. Aproape toţi copii intervievaţi de Terr în 1980-81 (deci la 5 ani de la incident) i-au declarat că nu aveau mari speranţe într-un viitor fericit, o viaţă lungă, sau o viaţă lipsită de traume asemănătoare.

În plus, în evaluătile ulterioare, Tarr a constatat că mulţi din copii sufereau de probleme fizice care, suspecta ea, puteau fi somatizări ale reacţiilor emoţionale prelungite la evenimentul răpirii: probleme de continenţă sau probleme cu vezica urinară, care puteau fi legate de transportul în grup, în diverite camioane (în timpul răpirii, mijlocul de transport fusese schimbat de mai multe ori) fără posibilitatea de a utiliza toaleta; obezitate, posibil legată de frica unor copii că vor muri până la urmă de foame; şi o fetiţă care, la ani după incident, nu mai crescuse cu nici măcar un centimetru mai mult decât înălţimea pe care o avea la momentul răpirii (când avea vârsta de 9 ani).

Există un număr de studii făcute asupra supravieţuitorilor Holocaustului[150], ale căror cifre şi detalii sunt de asemenea interesante; studiile făcute asupra supravieţuitorilor tsunami-ului din Asia din 2004[151] au indicat de asemenea numere ridicate de persoane manifestând *PTSD*, etc. Exemplele ar putea continua la infinit, şi ar putea fi selectate din cele mai variate domenii ale evenimentelor negative cu care se poate confrunta individul uman.

Ce cuprinde, exact, *PTSD*?

În Statele Unite există, după cum am spus, un nomenclator simptomatologic publicat de Asociaţia Americană de Psihiatrie, care se numeşte *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* ("Manual de diagnostic şi statistică a tulburărilor mentale"); pe scurt, *DSM*. Periodic, manualul e adus la

---

sqq.

[148] V. articolul Wikipedia "Chowchilla Kidnapping ".

[149] Tradus/adaptat după MacGOWAN, D., *The Chowchilla Kidnapping*, URL: http://www.trutv.com/library/crime/gangsters_outlaws/outlaws/chowchilla_kidnap/9.html.

[150] De ex., ROBINSON, S. *et al,* "Orphaned Child Survivors Compared to Child Survivors Whose Parents Also Survived the Holocaust", in *Echoes of the Holocaust*, nr.5, iul. 1997.

[151] LOPES CARDOZO, B., *et al.*, "The mental health impact of the Southeast Asia Tsunami", in NERIA, Y., GALEA, S., *Mental Health and Disasters*, Cambridge, CUP, 2007, pp. 387 et sqq.

zi, în funcţie de progresele făcute în înţelegerea tulburărilor mentale: la momentul de faţă, manualul e la ediţia a IV-a (pentru că e o muncă masivă, şi pentru că nu toată lumea e de acord, în cadrul profesiei, cu unele din standardizările operate, distanţa de la o ediţie la alta e de minim 7 ani; ultima ediţie, DSM-IV(TR) -„text revizuit", e din 2000). În general, din câte ştiu, restul lumii îşi orientează încadrarea diagnostică în funcţie de distincţiile şi categorisirile făcute de americani, chiar dacă există dezacorduri, critici, etc. O să selectez deci din definiţia *PTSD* oferită în *DSM*[152]:

Elementul esențial al stresului post-traumatic îl constituie apariția de simptome caracteristice urmând expunerii la un stresor traumatic extrem, care implică experientarea personală directă a unui eveniment comportând moartea efectivă sau amenințarea cu moartea, ori o vătămare serioasă sau o amenințare a integrității corporale proprii; faptul de a fi martor la un eveniment care implică moartea, vătămarea sau amenințarea integrității corporale a altei persoane; a afla despre moartea violentă sau inopinată, despre vătămarea serioasă, ori despre amenințarea cu moartea ori vătămarea suferită de un membru al familiei sau de un alt asociat apropiat (criteriul Al). Răspunsul persoanei la eveniment trebuie să comporte frică intensă, neputință sau oroare (sau, la copii, răspunsul trebuie să implice comportamentul agitat sau dezorganizat) [...]

Evenimentele traumatice care sunt experiențate direct includ – dar nu sunt limitate doar la acestea – lupta armată, atacul personal violent (atac sexual, atac corporal, prădare, atac banditesc), faptul de a fi răpit, de a fi luat ostatec, atacul terorist, tortura, încarcerarea ca prizonier de război sau într-un lagăr de concentrare, dezastrele naturale sau provocate de om, accidentele de automobil severe ori a fi diagnosticat cu o maladie care amenință viața.. La copii, evenimentele traumatice sexuale pot include experiențele sexuale inadecvate din punctul de vedere al dezvoltării, fără violență ori vătămare. A fi martor la evenimente include – dar nu se limitează la acestea – asistarea la vătămarea gravă ori moartea nenaturală a unei alte persoane datorată unui atac violent, unui accident, război sau dezastru, ori vederea inopinată a unui cadavru sau a unei părți de cadavru. Evenimentele trăite de alții şi despre care a aflat includ, dar nu se limitează la acestea, atacul violent la persoană, un accident ori o vătămare gravă suferită de un membru al familiei sau de un amic apropiat; aflarea ştirii morții inopinate, subite, a unui membru al familiei ori a unui amic apropiat, ori aflarea faptului că propriul său copil are o maladie care-i amenință viața. Tulburarea poate fi extrem de severă sau de lungă durată, când stresorul este de premeditare umană (de ex., tortura, violul).

Probabilitatea apariției acestei tulburări poate creşte pe măsură ce intensitatea şi apropierea fizică de stresor cresc. Evenimentul traumatic poate fi reexperiențat în diverse moduri. [...] O detresă psihologică intensă sau o reactivitate fiziologică intensă survin adesea, când persoana este expusă la evenimente declanşante care seamănă cu, sau simbolizează un aspect al evenimentului traumatic (de ex., aniversările evenimentului traumatic; frigul, iarna sau gărzile în uniformă, pentru supraviețuitorii lagărelor morții din climatele reci; căldura, umezeala, pentru veteranii luptelor din Pacificul de Sud; intrarea în orice ascensor a unei femei care-a fost violată. în ascensor). Stimulii asociați cu trauma sunt evitați în mod persistent. Persoana face de regulă eforturi deliberate pentru a evita gândurile, sentimentele sau conversațiile despre evenimentul traumatic (criteriul CI) şi pentru a evita activitățile, situațiile sau persoanele care deşteaptă amintiri despre acesta (criteriul C2). Evitarea amintirilor poate include amnezia pentru un aspect important al evenimentului traumatic (criteriul C3).

[152] * * *, *DSM-IV(TR)*, STANCU, M.(trad.), București, Ed. Asociației Psihiatrilor Liberi din România, 2003, pp. 463-8.

Diminuarea reactivității la lumea externă, denumită „paralizie psihică" sau „anestezie emoțională" începe de regulă curând după evenimentul traumatic. Individul se poate plânge de scăderea considerabilă a interesului sau participării la activități plăcute anterior (criteriul C4), de faptul că se simte detaşat sau înstrăinat de alți oameni (criteriul C5) ori că are o capacitate considerabil redusă de a simți emoțiile (în special pe cele asociate cu intimitatea, tandrețea şi sexualitatea) (criteriul C6). De asemenea, individul poate avea sentimentul de viitor îngustat (nu se aşteaptă să-şi facă o carieră, să se căsătorească, să aibă copii ori o durată normală de viață) (criteriul C7). Individul are simptome persistente de anxietate sau de excitație crescută care nu erau prezente înainte de traumă. Aceste simptome pot include dificultăți de adormire sau de a rămâne adormit, care se pot datora coşmarurilor recurente şi în cursul cărora este retrăit evenimentul traumatic (criteriul Dl), hipervigilitate (criteriul D4), un răspuns de tresărire exagerat (criteriul D5). Unii indivizi relatează iritabilitate sau accese coleroase (criteriul D2) ori dificultate în concentrare sau înefectuarea sarcinilor (criteriul D3).

Elemente şi tulburări asociate

Elemente descriptive şi tulburări mentale asociate. Indivizii cu stres post-traumatic pot descrie sentimente de culpă penibile referitoare la faptul că ei au supraviețuit în timp ce alții nu, ori referitoare la lucrurile pe care le-au făcut pentru a supraviețui. Patternurile de evitare pot interfera cu relațiile interpersonale şi duce la conflict marital, divorț sau pierderea serviciului. In unele cazuri cronice şi severe pot fi prezente halucinații auditive şi ideația paranoidă. Următoarele constelații de simptome asociate pot surveni şi sunt mai frecvent observate în asociere cu un stresor interpersonal (de ex., maltratarea corporală sau abuzul sexual în copilărie, bătăile de acasă): deteriorarea modulării afective, comportament impulsiv şi autodistructiv, simptome disociative, acuze somatice, sentimente de ineficientă, ruşine, disperare sau lipsă de speranță, sentimentul de prejudiciere permanentă, pierderea convingerilor susținute anterior, ostilitate, retragere socială, sentimentul de amenințare permanentă, deteriorarea relațiilor cu ceilalți ori o modificare a caracteristicilor personalității anterioare a individului. Stresul post traumatic este asociat cu un risc crescut de tulburare depresivă majoră, tulburări în legătură cu o substanță, panică, agorafobie, tulburare obsesivo-compulsivă, anxietate generalizată, fobie socială, fobie specifică şi tulburare bipolară II. Aceste tulburări pot precede, succede sau apărea concomitent cu debutul stresului post-traumatic.

Date de laborator asociate.

Excitația crescută poate fi măsurată prin studii referitoare la funcționarea vegetativă (de ex., ritm cardiac, electromiografie, activitatea glandelor sudoripare). [...].

Elemente specifice culturii şi etății

Indivizii care au emigrat recent din zone de frământare socială considerabilă şi de conflict civil pot avea procente ridicate de stres post-traumatic. Astfel de indivizi pot fi extrem de refractari la a divulga experiențele de tortură şi traumele suferite din cauza statutului lor vulnerabil de imigranți politici. Pentru astfel de indivizi sunt necesare evaluări specifice ale experiențelor traumatice şi ale simptomelor concomitente. La copiii mai mici, visele detresante ale evenimentului se pot schimba în decurs de câteva săptămâni în coşmaruri generalizate cu monştri, cu salvare de către alții, ori de amenințări la adresa lor sau a altora. Copiii mai mici nu au de regulă sentimentul ca ei reexperiențează trecutul; reexperiențarea traumei poate surveni mai curând prin joc repetitiv (de ex., un copil care a fost implicat într-un accident de automobil grav reconstituie în mod repetat distrugerea automobilului cu automobile jucărie). Deoarece poate fi dificil pentru copii să relateze scăderea interesului pentru activități importante şi constricția afectului, aceste simptome trebuie să fie evaluate atent prin relatări din partea părinților, învățătorilor şi a altor observatori. La copii, sentimentul de viitor îngustat

poate fi evidenţiat prin convingerea că viaţa lor va fi prea scurtă pentru a le putea permite să devină adulţi. Poate exista, de asemenea, „omen formation", adică, credinţa în capacitatea de a prevedea evenimente nefavorabile viitoare. De asemenea, copiii pot prezenta diverse simptome somatice, de exemplu, dureri abdominale şi cefalei.[...]

Diagnostic diferenţial

In stresul posttraumatic, stresorul trebuie să fie de o natură extremă (adică, să pericliteze viaţa). Din contra, în tulburarea de adaptare, stresorul poate fi de orice severitate. Diagnosticul de tulburare de adaptare este adecvat, atât pentru situaţiile în care răspunsul la un stresor extrem nu satisface criteriile pentru stresul post-traumatic (sau pentru altă tulburare mentală specifică), cât şi pentru situaţiile în care patternul simptomatologic al stresului post-traumatic survine ca răspuns la un stresor care nu este extrem [de ex., plecarea soţului (soţiei), a fi concediat(ă)]. Nu orice psihopatologie care apare la un individ expus la un stresor extrem trebuie să fie atribuită în mod expres stresului post-traumatic. Simptomele de evitare, siderare şi creştere a excitaţiei care sunt prezente înaintea expunerii la stresor nu satisfac criteriile pentru diagnosticul de stres post-traumatic şi necesită luarea înconsiderație a altor diagnostice (de ex., o tulburare afectivă sau altă tulburare anxioasă). In afară de aceasta, dacă patternul de răspuns simptomatologie la stresorul extrem satisface criteriile pentru altă tulburare mentală (de ex., tulburarea psihotică scurtă, tulburarea de conversie, tulburarea depresivă majoră), aceste diagnostice trebuie să fie puse în locul sau adiţional diagnosticului de stres post-traumatic.

Persoana a fost expusă unul eveniment traumatic în care ambele dintre cele care urmează sunt prezente: (1) persoana a experientat, a fost martoră ori a fost confruntată cu un eveniment sau evenimente care au implicat moartea efectivă, amenințarea cu moartea ori o vătămare serioasă sau o periclitare a integrităţii corporale proprii ori a altora, (2) răspunsul persoanei a implicat o frică intensă, neputinţă sau oroare. Notă: La copii, aceasta poate fi exprimată, în schimb, printr-un comporta-ment dezorganizat sau agitat

Am prezentat *PTSD* pentru că e o formă ***extremă*** al traumei, şi cea care are **manifestările externe** cele mai evidente: în cadrul continuumul traumei, se află într-una din poziţiile cele mai îndepărtate de „normalitate", şi permite astfel un soi de „măsurare", sau de estimare a „distanţelor" relative (la fel cum, de exemplu, ansamblul unui peisaj se vede cel mai bine din vârful unui munte). De asemenea, pentru că istoric vorbind e tulburarea psihică cea mai bine documentată, până la tipologiile şi investigaţiile operate de ştiinţa medicală modernă, în colaborare cu asociata ei recentă – ştiinţa neurală (*neuroscience*). De exemplu, cazurile de isterie investigate de Charcot şi de Freud la începutul secolului sunt considerate, la momentul de faţă, ca fiind forme de *PTSD*. Faptul că psihologi cu cunoştinţe de etologie, precum Bradshaw, au putut identifica simptome analoage cu *PTSD* la elefanţi (sau la verii noştri apropiaţi, maimuţele antropoide)[153] e datorat, cred, în primul rând vizibilităţii simptomelor: elefanţii sau maimuţele nu pot să vorbească – nu pot decât să se manifeste (că la animale e vorba de *PTSD* sau doar de ceva analog are mai puţină importanţă, în contextul de faţă; totuşi, faptul că un anumit tip de comportanente, asemănătoare celor observate la om în urma unor experienţe traumatice, se constată şi la unele animale, mi-se pare destul de greu de contestat – şi foarte grăitor).

După cum spune Bradshaw, atrăgând atenţia asupra complexităţii experienţelor traumatice:

[153] BRADSHAW, G., *et al.*, "Building an Inner Sanctuary: Complex PTSD in Chimpanzees", in *Journal of Trauma and Dissociation*, 9(1), 2008, pp. 9-34; BRADSHAW, G, CAPALDO, T, *The bioethics of great ape well-being*, Ann Arbor, Animals and Society Institute, 2011.

> În general, consensul pare să indice spre o serie de traume, ca agenţi [*declanşatori*] ai comportamentului lui Jenny [*elefantul diagnosticat cu PTSD*] şi a stărilor sale mentale. De fapt, când examinăm lista posibilelor simptome de *PTSD* din *DSM*, simptomele prezente par să fie mai numeroase decât cele absente. Simptomele şi tulburările asociate includ comportamentul autodistructiv, simptome de disociere, somatizări, disperare, lipsă de speranţă, ostilitate, pierdere a credinţelor anterioare, ostilitate, izolare socială, sentimente constante de ameninţare; relaţiile cu ceilalţi sunt afectate, transformări în personalitatea individului. *PTSD* e asociat şi cu alte tulburări [*comorbiditate*]: tulburare depresivă majoră, panică, tulburare obsesiv-compulsivă, şi tulburarea anxioasă generalizată – printre altele. Toate aceste discuţii tehnice rezultă într-o diagnoză complexă. Dar al doilea psiholog [*consultat*] a formulat poate lucrurile în modul cel mai succint: „Probabil, cel mai adecvat diagnostic dintre toate e „frânt", sau „spart în bucăţi".[154]

Am dat exemple cu soldaţii, cu animalele, cu persoanele răpite. Mai există cel puţin o categorie cu incidenţă enormă de *PTSD*.

Joseph Rao Kony e unul din numeroşii comandanţii militari care duc războaie de gherilă în Africa. Aproape nimic nu-l deosebeşte de alţii ca el: are partizani care cred în justeţea cauzei lui, şi duşmani care cred că nu îl interesează decât obţinerea puterii. Totuşi, numele lui e cunoscut în aproape toată lumea, şi există campanii, pe Internet şi aiurea, împotriva lui. Ceea ce l-a făcut cunoscut e faptul că în armata lui, „Armata de Rezistenţă a Domnului" (*Lord's Resistance Army – LRA*) Kony recrutează cu forţa copii: după estimări, peste 66.000 de copii au fost recrutaţi de-a lungul timpului.

Nu e primul, şi probabil nici ultimul care face asta: numai în *a doua* jumătate a secolul XX, au fost folosiţi soldaţi-copii în conflicte în Birmania, Sierra-Leone, Burundi, Ciad, Congo, Somalia, Sudan, Afganistan, Iran, Irak, Liban, Nepal, Filipine, Cambodgia, Cecenia, Kosovo, Rusia, etc. În China, majoritatea gărzilor roşii erau copii de liceu, între 12 şi 17 ani. Se pare că peste 40% din armata boliviană e compusă din tineri sub 18 ani – iar jumătate dintre ei ar avea sub 16 ani. În Europa, în al doilea război mondial, existau copii sau adolescenţi sub 18 ani în aproape toate armatele – şi mai ales în mişcarea de rezistenţă (cred că sunt puţine filmele de război ruseşti în care să nu apară şi un copil). Una din ultimele fotografii ale lui Hitler îl arată mângâind obrazul unui voluntar din *Volkssturm* care nu pare să aibe mai mult de – cu bunăvoinţă – 14-15 ani. În războiul dintre Iran şi Irak, deoarece irakienii amplasaseră mine practic pe toată lungimea frontului, atacurile iraniene erau precedate de valuri de „martiri": adolescenţi şi copii de 14-17 ani, cărora li-se atârnau de gât chei de plastic aurite importate din Taiwan („cheile raiului"), şi care erau puşi să mărşăluiască spre câmpurile de mine înaintea armatei regulate. La un moment dat comandanţii, îngrijoraţi de efectul pe care îl avea priveliştea măcelului asupra moralului trupelor, au schimbat tactica. Înainte de a porni spre zona minată, copilul-soldat se învelea într-o pătură, şi apoi se dădea de-a rostogolul prin câmpul de mine: astfel, corpul său rămânea într-un singur loc, şi putea fi apoi înmormântat fără să îi lipsească vreo parte.[155]

Iată cum descrie Sarah, un copil-soldat din armata lui Kony, experienţa ei:

> Am fost luată [*de armată*] în 1994, când aveam 13 ani. Eram acasă, în Wol. Şapte dintre noi au fost luaţi, patru băieţi şi trei fete. Am fost cu rebelii vreme de doi ani. După o săptămână, am devenit nevasta unui soldat.

[154] BRADSHAW, G., *Op. cit*, 2009, pp. 111-2.

[155] KUNTZEL, M., "Ahmadinejad's demons", in *The New Republic*, 24 apr. 2006, URL: http://www.matthiaskuentzel.de/contents/ahmadinejads-demons.

> Asta se întâmplă fetelor. Am mers în Sudan. Am fost antrenaţi, şi la urmă mi-s-a dat o puşcă şi o uniformă. Kony a venit să vorbească trupelor care se întorceau în Uganda. Cei mai tineri trebuie să-şi plece privirea, să nu se uite la el. Trebuie să asculţi de porunca Spiritului [*Kony se crede inspirat de Dumnezeu*]. De exemplu, Spiritul poate să zică: „Nu trebuie să omori nici un pui de găină vreme de trei săptămâni". Apoi, după trei săptămâni, când omori un pui de găină, atunci poţi să începi să omori oameni.[156]

Studiile asupra consecinţelor experienţei războiului asupra copiilor-soldaţi, sau copiilor-refugiaţi, sunt relativ puţine, din motive relativ uşor de înţeles: în majoritatea cazurilor, conflictele continuă să existe în zonele respective, iar intervievarea unui eşantion mai larg pune probleme logistice destul de importante. Există, totuşi, un număr de studii care au fost făcute asupra lor.[157] Datele dintr-un studiu asupra a 75 de foşti copii-soldaţi ugandezi sunt, cred, destul de grăitoare: toţi copii fuseseră răpiţi de la familiile lor la o vârstă fragedă (aprox. 13 ani), şi petrecuseră, în medie, 2 ani în armată; jumătate din ei fuseseră bătuţi violent; trei sferturi văzuseră cum fusese omorât cineva; 39% dintre ei omorâseră pe cineva; tot 39% răpiseră alţi copii; 35% din fetele din cadrul grupului fuseseră abuzate sexual; în sfârşit, 97% din copii prezentau simptome de *PTSD* – indiferent de perioada de timp petrecută ca soldaţi, sau de intervalul de timp scurs de atunci.[158]

Până acum, cred că se pot distinge, în mare, două lucruri legate de *PTSD*:

a) E o traumă declanşată de un eveniment, sau de o serie de evenimente violente, întâmplate fie în proximitatea individului, fie chiar individului însuşi, corelate cu perceperea unei lipse de responsivitate din partea reţelei de suport social a individului; poate să fie resimţită practic de oricine, în măsura în care condiţiile de apariţie sunt îndeplinite. După cum spune Gay Bradshaw, „*PTSD* apare nu doar ca o problemă a veteranilor, ci ca o tulburare identitară, o „boală a sufletului" conferită individului de către o colectivitate amnezică, prin consfinţirea [sau ignorarea] existenţei violenţei."[159]

---

[156] BRADSHAW, G., *Op. cit*,, p. 59.

[157] De ex., printre altele: OVUGA, E., *et al.*, "Post traumatic stress disorder among former child soldiers attending a rehabilitative service and primary school education in northern Uganda", in *African Health Science*, vol, 8(3, sept. 2008, pp.136–141; BAYER, C.P. *et al.*,"Association of Trauma and PTSD Symptoms With Openness to Reconciliation and Feelings of Revenge Among Former Ugandan and Congolese Child Soldiers", in *JAMA*, vol. 298(5), aug. 2007, pp. 555-9; SERVAN-SCHREIBER, D, LE LI B., BIRMAHER, B., "Prevalence of posttraumatic stress disorder and major depressive disorder in Tibetan refugee children", in *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, nr.37, 1998, pp. 874-879. În legătură cu problemele psihologice ale copiilor refugiaţi, există şi filmul (foarte bun) al lui Bahman Ghobadi, *Turtles can fly*.

[158] DERLUYN, I., *et al.*, "Post-traumatic stress in former Ugandan child soldiers", in *The Lancet*, vol. 363, mar.2004, pp. 861-3.

[159] BRADSHAW, G., *Op. cit*,, p. 124. Există cel puţin o teorie care leagă trauma de sentimentul de *trădare* resimţit de individul confruntat cu, pe de o parte, o situaţie extremă, şi pe de altă parte voinţa reţelei sale de susţinere de a ignora/ minimiza situaţia respectivă (emoţiile în joc fiind şi mai intense când este vorba de o situaţie extremă declanşată de cineva *din cadrul* reţelei de susţinere). Jennifer Freyd încearcă să explice şi diversele grade de amnezie sau de denial legate de abuzul emoţional ar fi un răspuns adaptiv, necesitat de logica unei situaţii în care manifestarea deschisă a sentimentului de trădare ar avea consecinţe negative care ar putea ameninţa până şi

b) Mecanismul de reparare acţionează *extrem* de variabil în timp, dar o regulă generală pare să fie că intervalul de timp necesar pentru revenirea la normal, precum şi gradul de revenire la normal depind de existenţa şi gradul de suport oferit de reţeaua socială a individului (cu alte cuvinte, de recunoaşterea şi *validarea* de către comunitate a experienţei supravieţuitorului evenimentului violent).

Aş adăuga un al treilea lucru: *PTSD* e un diagnostic extrem de cuprinzător, care înglobează o serie de etiologii şi de manifestări care au un nucleu comun, dar care sunt, totuşi, diferite între ele. În plus există, după cum am menţionat, o comorbiditate ridicată cu alte tulburări: tulburări anxioase, etc. E foarte probabil ca, pe măsură ce înţelegerea pe care o avem despre creierul uman se îmbunătăţeşte, săse rafineze tot mai mult şi înţelegerea pe care o avem despre *PTSD,* şi să putem diferenţia între diferite intensităţi[160], sau diferite subtipuri, care răspund diferitelor contexte, temperamente, etc. (în fond, trebuie să ne aducem aminte cât de recentă e originea investigării creierului uman: de abia în 1937 e identificat limpede, de către James Papez, faptul că emoţiilor le corespunde un mecanism anatomic care îşi are sediul în creier).[161]

În cartea ei deschizătoare de drumuri (*groundbreaking*) din 1992, Judith Herman încearcă o primă mişcare în direcţia asta. Pentru a distinge mai bine între trauma cauzată de un singur eveniment catastrofic, şi trauma cauzată de o serie de evenimente extinse în timp, ea face diferenţa între *PTSD* şi ceea ce ea numeşte „*PTSD* complex" (*cPTSD*).[162]

Conceptul de *cPTSD* nu a fost inclus, până la momentul de faţă, în *DSM* – în principal din cauza discuţiilor despre o simptomatologie care e parţial similară cu cea a *PTSD*, şi în parte similară cu cea a „tulburării de personalitate borderline („de margine"); dar conceptul e folosit în mod curent în articolele de specialitate (şi, probabil, va fi inclus la un moment dat, sub o formă sau alta, în măsura în care studiile

---

şansele de supravieţuira a individului. Cf. FREYD, J., *Betrayal trauma: the logic of forgetting child abuse*, Harvard, Harvard UP, 1998; FREYD, J., "Betrayal trauma: traumatic amnesia as an adaptive response to childhood abuse", in *Ethics and Behavior* vol. 4(4), 1994. În ce priveşte sentimentul de trădare, iată ce spune un suferind de schizofrenie, vorbind de legătura între abuzul suferit în copilărie şi declanşarea bolii (obs: deşi teoria "mediului schizofrenogen" a fost populară în anii '60 şi începutul anilor '70, ea a devenit mai puţin populară odată cu apariţia generaţiilor successive de medicamente neuroleptice – pentru a reveni, progresiv, în atanţia cercetătorilor în ultimii ani): "Nu cred că, în sine, abuzul e o cauză puternică a psihozei. Doare, dar ar fi prea simplu. Cred că ameninţarea şi trădarea care îl însoţesc hrănesc psihoza. Trădarea familieicare spune"Trebuie să fi făcut tu ceva", în loc să te susţină; care îl scuză pe responsabil şi acuză victim – şi îl obligă pe copil să accepte realitatea adulţilor. Care îl forţează pe copil să spună că cerul e verde când el vede clar că nu e verde, ci albastru. Asta e o distorsiune a realităţii căreia e greu să-I faci faţă, când eşti un copil. Eşti obligat să te trădezi pe tine însuţi: asta cauzează zona crepusculară [*twilight zone*]. Ceea ce te face vulnerabil la schizofrenie. Şi nu e simplu. Abuzul cauzează alte lucruri, care cauzează alte lucruri, care duc la o stare finală, în care indivizii s-au retras într-o stare de haos". Cf. intervenţia finală a dr. John READ (U. of Auckland), în dezbaterea publică *Is child abuse a cause of schizophrenia?* [audio: 1:24:58 – 1:25:56].

[160] MOREAU, C., ZISOOK, S., "Rationale for a posttraumatic stress spectrum disorder", in *Psychiatric Clinics of North America*, nr. 25, 2002, pp. 775-790.

[161] PAPEZ, J., "A proposed mechanism of emotion", in *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences* nr. 7, 1995, pp. 103-112 (reimprimare a articolului din 1937).

[162] V. HERMAN, J., *Op. cit.*, pp. 115-29 (cap. 6).

vor deveni tot mai numeroase: în fond, nu procesul acceptării *PTSD* ca diagnostic valid nu a durat decât 40 de ani, de la primele studii până la includerea în 1980 în *DSM*). Chiar şi la momentul de faţă, centrul naţional american pentru *PTSD* are o pagină separată consacrată *cPTSD*, în care se recunoaşte că există arii în care simptomatologia şi etiologia se conformează mai bine *cPTSD* decât *PTSD*.[163]

Ca să fac o scurtă paranteză: există şi alte explicaţii posibile, mai puţin lăudabile (mai interesate) ale neincluderii *cPTSD* în nomenclatoarele de gen *DSM* sau *ICD* (altfel decât ca „sindrom de stres extrem, nespecificat", sau „schimbări de personalitate datorate unor clasificări variate"): printre altele, accentul pus în prezent pe tratarea medicamentoasă a tulburărilor psihice – ceea ce e profitabil atât specialiştilor, cât şi marii industrii farmaceutice. Ceea ce nu înseamnă că există *neapărat*, în mod conştient, o dorinţă de a face lucrurile astfel: majoritatea specialiştilor lucrează pur şi simplu în interiorul cadrului operativ instituţionalizat primit de la predecesorii lor. Nu înseamnă nici că tratarea medicamentoasă nu-şi are locul său, extrem de important, în tratarea/ vindecarea indivizilor. Dar sunt, în ce mă priveşte, convins că prevenirea şi, în cazul în care prevenirea e imposibilă, terapia, sunt factorii cei mai importanţi şi, pe termen lung, cei mai eficace. Pe de altă parte, o schimbare de macaz spre prevenire, în loc de tratare (medicamentoasă) ar echivala, practic, cu o schimbare de paradigmă, relativ dificilă de implementat (cel puţin dintr-o dată).[164] După cum remarcă Pete Walker, citându-l pe un specialist în domeniu, John Briere, „dacă i s-ar da *PTSD*-ului complex consideraţia pe care o merită, *DSM*-ul s-ar topi până la dimensiunile unei broşurele". Ca să pun lucrurile în context: ediţia românească a *DSM*-ului numără 943 de pagini.

Jon G. Allen remarcă, vorbind despre politica actuală în domeniul sănătăţii mintale:

> Acum câteva decade, pacienţilor cu simptome psihiatrice le era atribuită o singură etichetare, cum ar fi „schizofrenie", „nevroză depresivă", sau „personalitate paranoidă". Această abordare a diagnozei a trezit proteste: cum poţi să pui o persoană cu probleme complexe înt-o cutie îngustă? Odată cu *DSM-III*, în 1980, diagnozele psihiatrice au devenit mult mai complicate. Clinicianul notează toate diagnozele care se pot aplica, şi nu lasă nimic pe dinafară. Aceasta e o îmbunătăţire faţă de politica „unei singure cutii", dar duce adesea la o înmulţire năucitoare a diagnozelor. Nu e în afara domeniului posibilului ca o persoană să fie diagnozată [...] cu *PTSD*, tulburare de disociere a identităţii, depresie majoră, abuz de alcool, somatizare, anorexie, aversiune faţă de sex, şi tulburare de personalitate borderline. Citirea unei astfel de liste de diagnostice îl poate face pe pacient să se întrebe „Dar totuşi, care-i problema cu mine?" [...] înţelegerea de sine nu vine din cunoaşterea unui şir de diagnoze, sau din concentrarea asupra simptomelor. Înţelegerea de sine vine din înţelegerea dezvoltării de sine, şi evaluarea felului în care cineva a devenit persoana care e. După cum profesioniştii din domeniul sănătăţii mintale au învăţat în ultimii ani, înţelegerea efectelor complexe ale experienţei traumatice ajută în lămurirea unor simptoame care înainte rămâneau un mister. Poate *cPTSD* nu e un diagnostic oficial, dar ideea nu va dispărea.[165]

În esenţă, Judith Herman remarcă faptul că *PTSD* e cauzat, în general, de o traumă violentă, sau de o serie de traume violente care se repetă într-un interval de timp determinat, şi îşi pune întrebarea ce se

---

[163] WHEALIN, J. STONE, L., *Complex PTSD*, URL: http://www.ptsd.va.gov/professional/pages/complex-ptsd.asp. V. şi LANDTREE, C., BRIERE, J., *Treating Complex Trauma in Adolescents and Young Adults*, Los Angeles, SAGE, 2012.

[164] Cu atât mai mult cu cât nu e vorba doar de domeniul tulburărilor psihice, ci de orientarea generală a medicinei contemporane.

[165] ALLEN, Jon G., *Coping with trauma: a guide to self-understanding*, Washington DC, American Psychiatric Press, 1995, p. 230-1.

întâmplă în cazul în care trauma nu e acută (i.e., de scurtă durată şi severă: de la *acutus*, „ascuţit", v. „acuitate", etc.) ci cronică (*chronos*, timp) şi, *comparativ*, mai puţin intensă/ mai difuză. În astfel de situaţii ar putea fi încadraţi, după ea: prizonierii de război; persoanele internate în lagăre de concentrare; femeile care lucrează în case de toleranţă; victimele violenţei domestice cu durată lungă; copii abuzaţi sexual pe termen lung; copii supuşi abuzului fizic pe termen lung, etc.

Simptomatologia propusă de Herman pentru *cPTSD* e următoarea (diferite persoane pot avea un număr variabil de simptome)[166]:

1. O istorie personală de supunere/ subjugare unui control excesiv, sau chiar totalitar, de-a lungul unui interval extins de timp (luni, ani). Exemple: ostateci, prizonieri de război, supraviețuitori ai lagărelor, persoane care au întreținut relații apropiate cu anumite culte/ secte religioase (membri, etc.); de asemenea, persoanele supuse unui regim totalitar în viața domestică şi sexuală, inclusiv cele supuse violenței domestice, etc.
2. Alterări în regularea emoțiilor/ afectelor, incluzând:
   - disforie permanentă;
   - preocupare cronică cu sinuciderea;
   - auto-vătămarea;
   - mânie inhibată, sau extrem de explozivă (pot alterna);
   - sexualitate compulsivă, sau extrem de inhibată (pot alterna);
3. Alterări ale conştiinței, incluzând:
   - amnezia sau hipermnezia evenimentelor traumatice;
   - episoade disociative;
   - depersonalizare/ derealizare;
   - retrăiri ale experiențelor traumatice, fie sub forma unor simptome intruzive de stres post-traumatic, fie sub formă de preocupare („ruminație");
4. Alterări ale percepției de sine, incluzând:
   - sentimente de neputință (*helplessness*), sau de paralizie a inițiativei personale;
   - ruşine (*shame*), vinovăție (*guilt*), autoacuzare (*self-blame*);
   - sentiment de a fi mânjit/ murdar psihic (*sense of defilement*), sau de stigmă;
   - sentimentul de a fi complet diferit de ceilalți (se poate manifesta prin sentimentul de a fi special; prin sentimente de singurătate radicală; prin impresia că nimeni nu te poate înțelege, sau prin senzația de a avea o identitate non-umană);
5. Alterări în percepțiile despre persoana cauzatoare/ făptaş (*perpetrator*), incluzând:
   - preocupări legate de relația cu persoana cauzatoare (incluzând preocupări legate de răzbunare);
   - atribuirea nerealistă de putere totală cauzatorului (cu rezervația că, de multe ori, evaluarea făcută de victimă poate fi mai realistă decât cea făcută de specialist);
   - idealizare, sau recunoştință paradoxală;
   - sentiment de a avea o relație specială, sau chiar supranaturală;
   - acceptarea sustemului de credințe, sau raționalizărilor operate de persoana cauzatoare;
6. Alterări ale relațiilor cu ceilalți, incluzând:
   - izolare şi retragere;
   - dezagregarea relațiilor intime;

[166] HERMAN, J., *Op. cit.*, p. 121.

- căutare repetată a unei persoane providențiale/ salvatoare (poate alterna cu retragerea sau izolarea);
- lipsă persistentă de încredere;
- eşecuri repetate în protejarea de sine (*failures of self-protection*)

7. Alterări ale sistemelor de făcut sens:
- pierderea credinței care susținea individul;
- sentiment de disperare, lipsă de speranță.

În *Se questo è un uomo* („Şi dacă ăsta e om") cartea lui despre experienţele trăite la Auschwitz, Primo Levi povesteşte despre o categorie de deţinuți – aşa-numiţii *Muselmänner*, „musulmani" – care, fiind în ultimele stadii al subnutriţiei şi descurajării morale, sunt destinaţi în mod clar camerelor de gazare (periodic, are loc examinarea, evaluarea şi trierea deţinuţilor care fuseseră aleşi pentru *Zwangsarbeit* – muncă forţată –, iar cei consideraţi inapţi sunt trimişi la moarte). Primo Levi spune că *Muselmänner*-ii sunt „nervul lagărului", „coloana lui vertebrală": constituie marea masă, majoritatea tăcută a deţinuţilor, care nu mai au puterea de a se revolta – sau măcar puterea de a se lupta pentru viaţa lor.

> Toți „musulmanii" gazați au aceeași istorie sau, mai bine zis, n-au istorie: au urmat cursul pînă la capăt, firesc, asemenea rîurilor care se varsă în mare. Ajunși în lagăr, din cauza unei incapacități care ține de esența lor, a ghinionului sau a unei banale întîmplări, ei au fost înfrînți înainte de a avea răgazul să se adapteze; pierd cursa, nu apucă să învețe germana, să priceapă ceva din învălmășeala infernală de legi și oprelişti decît cînd trupul lor a început să se descompună și nimic nu i-ar mai putea salva de la selecție sau de la moartea prin epuizare. Viața lor e scurtă, dar numărul lor nesfîrșit; ei, *Muselmänner*-ii, damnații, sînt coloana vertebrală a lagărului; ei, masa anonimă, mereu reînnoită și mereu aceeași a nonoamenilor care mărșăluiesc și trudesc în tăcere, în care s-a stins scînteia divină, prea goliți de tot ce aveau pentru a suferi cu adevărat: îți vine greu să numești moarte moartea lor, de care nu se tem, pentru că sînt prea istoviți ca să realizeze. Ei rămîn în amintirea mea cu prezența lor fără chip și dacă aș putea să cuprind într-o singură imagine tot răul timpurilor noastre, aș alege această imagine familiară mie: un om descărnat, cu fruntea plecată, cu umerii aduși, pe chipul căruia nu găsești nici o urmă de gîndire.[167]

Ceea ce mi-se pare că Primo Levi spune, implicit şi explicit, e că *Muselmann*-ul e produsul finit al lagărului, exponatul lui paradigmatic: toată organizaţia lagărului e orientată, în fond, spre un singur scop, care e producerea eficientă de *Muselmänner*. E vorba de o triere continuă: în majoritatea cazurilor, copii şi femeile sunt primii care sunt selectaţi pentru camerele de gazare; urmează apoi bătrânii şi bolnavii, şi apoi, în funcţie de resursele fizice şi morale care le-au mai rămas, ceilalţi. Chiar şi în cazul adulţilor sănătoşi, sistemul e de aşa natură, încât resursele fizice şi morale se împuţinează cu rapiditate, în afară de cazul în care există circumstanţe excepţionale care să îl ajute pe individ (Levi, de exemplu, a avut noroc cu cunoştinţele lui de specialitate – era inginer chimist – şi a beneficiat de un regim *ceva* mai uşor, care i-a permis să supravieţuiască). Dar pentru toţi, capătul drumului, punctul terminus, e *Muselmann*-ul. După cum spune Levi: „stadiul musulmanului era teroarea celor internați, pentru că niciunul dintre ei nu știa cînd îi va veni rîndul la destinul de musulman, de candidat sigur la camerele de gazare sau la un alt fel de moarte."

Am ales să pomenesc de *Muselmann* din cel puţin două motive:

---

[167] LEVI, P., *Si c'est un homme*, Paris, Julliard, 1987, p. 138-9 (trad. rom. Al. CISTELECAN); cit. in AGAMBEN. G., "Martorul, musulmanul", in *Idea,* nr. 24/1996, URL : http://idea.ro/revista/?q=ro/node/40&articol=410.

a) E punctul ***extrem*** al subjugării individului unui sistem de control excesiv, sau totalitar. *Muselmann*-ul nu e altceva decât momentul în care sinele individual a fost aproape perfect abolit. *Muselmänner*-ii nu sunt cu mult mai vii, în sensul de individualitate, decât atât cât e necesar pentru îndeplinirea funcţiilor vegetative ale organismului. Pe de altă parte, *Muselmann*-ul e aproape dincolo de ordine şi control, pentru că e aproape dincolo de voinţa proprie; în măsura în care mai păstrează doar o fărâmă de capacitate volitivă, va încerca să se supună ordinului, *oricât* de absurd, scabros, sau crud ar fi el. Dar în momentul în care sinele a fost *perfect* abolit, el e, într-un fel, dincolo de control. Într-un sistem totalitar, devenind nefolositor, pentru că nu mai poate fi nici controlat şi nici utilizat, e omorât.

Dar a crede că *Muselmann*-ul e un ideal de control care e specific în mod exclusiv unor sisteme totalitare e, cred, o iluzie, sau decurge dintr-o orbire voită: în cultura populară, există cel puţin un alt model mitic al persoanei subjugate de un control absolut – care e reprezentat (şi deformat/ caricaturizat în toate felurile): cel al *zombie*-ului.

În ce măsură mitul iniţial al *zombie*-ului are sau nu acoperire în realitate e altă poveste (nu vorbesc de *zombies* din filmele de groază, ci de mitul originar, al unor oameni controlaţi complet prin puteri magice), dar încearcă, cred, să exprime realitatea psihică a fantasmelor în care o altă persoană e redusă la stadiul de obiect lipsit de conştiinţă de sine, perfect pliabil controlului şi dorinţelor stăpânului său. Altfel spus, *zombie*-ul nu e altceva decât fantasma puterii şi controlului individului asupra altui individ, extinsă până la ultimele ei consecinţe. Şi nu mi-se pare întâmplător că, deşi mitul e probabil african la origine, s-a dezvoltat şi a căpătat valenţe universale pe plantaţiile de trestie de zahăr din America Centrală: în fond, prin poveştile cu *zombie*, sclavii nu făceau decât să exprime adevărul final al condiţiei lor.

Dar poveştile legate de controlul absolut asupra altui individ nu sunt numai fantasme legate de o anumită epocă istorică, sau un anumit context social (sclavie, etc.), rămânând în restul timpului fantezii nerealizate; căutând bine, mi-se pare perfect plauzibil că fantasmări ale controlului (absolut) pot fi descoperite în aproape orice epocă istorică şi în orice context (de la nivelul macrosocial până la individ). În epoca modernă, de exemplu, exemplele de încercări de a transforma *literalmente* oamenii în *zombie* – prin mijloace chirurgicale sau medicale – sunt prea îngrozitoare pentru a fi menţionate, şi oricum nu privesc subiectul de faţă.

Am spus, în repetate rânduri, ceea ce cred cu tărie: că posibilităţile de manifestare ale fiinţei umane se întind de-a lungul unui continuum. E o iluzie consolatoare ca cineva să creadă că el e excepţia. Şi totuşi, din cauza instinctului nostru înnăscut de conservare, facem asta tot timpul. Dar un individ e excepţia doar *relativ*, în raport cu alţi indivizi: pur şi simplu, pe gradientul reacţiilor umane posibile, punctul său de reacţie e deplasat cu câţiva milimetri mai la dreapta sau la stânga; reacţiile pot merge uneori în sensuri opuse, în funcţie de temperamentul individului – dar o reacţie va exista întotdeauna.

De aceea *Muselmann*-ul, fiind anormalitatea perfectă, e ca un soi de punct absolut de referinţă (la fel cum, în cazul traumei, *PTSD* mi-se pare un punct extrem de referinţă), de la care se pot măsura, cred, gradele până la normalitate – şi dincolo (opusul *Muselmann*-ului ar fi, cred, psihopatul):

psihopatie/sociopatie ..... tulburări de personalitate impulsive (*control insuficient*) ..... personalitate normală ..... tulburări de personalitate depresiv-anxioase (*control excesiv*) ..... *Muselmann*

Notă: e un exemplu de model al continuumului controlului, aşa cum aş tinde să mi-l reprezint eu (nu pretind că are altă valoare decât indicativă).

Robert E. Sears exprima, cred, destul de bine dinamica pe care încerc să o surprind mai sus :

> Un control prea sever [*al impulsurilor individului – copil sau adult*] poate preveni orice fel de expresie directă a acestora, producând astfel un nivel excesiv de vinovăţie şi de anxietate. Prea multă conştiinţă poate distruge fericirea şi productivitatea individului, după cum prea puţină poate distruge pacea şi stabilitatea societăţii.[168]

b) Sentimentele mele, atunci când am citit cartea lui Primo Levi (şi alte câteva: Robert Antelme, *L'éspèce humaine*, Varlam Şalamov, etc.), au fost, în afară de o senzaţie puternică de disconfort *fizic*, unele de *respingere*. Acceptam, intelectual vorbind, că lucrurile s-au întâmplat astfel; acceptam că e vorba de *the ultimate scandal* (scandalul extrem, ultim); acceptam de asemenea, intelectual vorbind, că e nevoie să ţinem minte ceea ce s-a întâmplat, pentru a nu repeta greşelile trecutului (pe care le repetăm totuşi, ca specie şi ca indivizi, aproape invariabil). Dar dincolo de toate astea resimţeam, literalmente, o senzaţie viscerală de respingere.

Nu erau primele mele lecturi despre holocaust, sau despre lagărele de concentrare din Siberia: citisem Soljeniţîn, Vasili Grossman (care, totuşi, în *Pantha Rhei*, cartea pe care am citit-o, nu vorbea de lagăr, ci de viaţa de după lagăr), Virgil Ierunca, Paul Goma, etc. Diferenţa, cred, consta în modul de abordare: Soljeniţîn desenează o frescă vastă a unui fenomen; la fel, Ierunca, Grossman, etc. *analizează*, şi deci intelectualizează, abstractizează oroarea, în vreme ce Levi, în cartea lui, e pur şi simplu martor, şi nimic mai mult: nu extrage lecţii, caracteristici generale, etc. Poţi să empatizezi, şi să fii izbit, de experienţele unui om singur, asemănător ţie; nu poţi însă să empatizezi cu un fenomen: nu ai cum; e clasicul exemplu cu moartea unui om, sau o catastrofă naturală cu mii de morţi, ambele prezentate la jurnalul de seară: cifrele contează, dar contează şi pentru că maschează – sau abstractizează – în oarecare măsură tragedia.

Al doilea motiv al respingerii era, cred, că percepeam, într-un anumit fel, lectura respectivă ca fiind un soi de act indirect de agresiune împotriva *mea*. Aveam, instinctiv, tot într-un fel, dreptate: psihicul nostru percepe, emoţional vorbind, astfel de lecturi ca fiind un soi de acte de agresiune – chiar dacă le acceptăm intelectual. E normal: e acelaşi fenomen ca atunci când privim un film care prezintă acte de brutalitate, agresiune, întâmplări sordide, etc. *ca şi cum ar fi reale*: ne răsucim în scaun, ne simţim incomfortabil, ne enervăm, etc. De multe ori, spunem ceva de genul „la ce-mi trebuie să văd chestii de-astea? Nu-s destule câte se întâmplă în viaţă, etc?", „vii obosit de la lucru, etc.", şi mutăm canalul pe ceva comedie uşoară, sau pe actualităţi.

Pe de altă parte, ne uităm fără probleme la filme de acţiune în care sunt împuşcaţi, accidentaţi, loviţi, etc. zeci de oameni; ne uităm de asemenea fără probleme la filme de groază, etc. În ce mă priveşte, filmele cele mai îngrozitoare de care îmi aduc aminte sunt *This sporting life* („Viaţa sportivă") şi *Look back in anger* („Priveşte înapoi cu mânie"), pentru că violenţa din ele (fizică, verbală, etc.) e o violenţă domestică, perfect posibilă, perfect „normală", în sensul de imaginabilă. Scenele de violenţă din filmele de acţiune sau chiar de război sunt, de cele mai multe ori, cu totul altceva: e, chiar şi în cazul filmelor de acţiune aşa-zis realiste, o violenţă stilizată, esteticizată, etc., pe care nu o percepem ca fiind reală. Avem nevoie să percepem violenţa (sub toate formele ei) ca fiind exterioară nouă, pentru a o exorciza din preajma noastră, sau din câmpul posibilului cotidian. Mai mult: ne speriem mai degrabă de posibilitatea de a fi omorâţi, atacaţi, violentaţi, etc. de un nebun pe stradă, decât de posibilitatea de a fi omorâţi, atacaţi, etc. în propriile noastre case, de oameni pe care îi cunoaştem – deşi, dacă ar fi să ne uităm la statistici,

[168] SEARS, R., MACCOBY, E., LEVIN, H., *Patterns of child rearing*, Stanford, Stanford UP, 1957, p. 390.

probabilitatea e *considerabil* mai mare pentru ultimul caz)[169]. Dar evităm, instinctiv, să ne gândim la astfel de lucruri, sau chiar să le permitem să acceseze conştientul nostru, pentru că e infinit de greu să trăieşti fiind permanent conştient de aşa ceva: avem, pur şi simplu, nevoie să avem încredere în cei care ne sunt aproape, pentru a putea să ne simţim protejaţi şi în siguranţă, şi pentru a trăi mai departe. Bradshaw sintetizează lucrurile: „necesitatea de a vedea faptele rele ca fiind ceva extraordinar, şi experienţa traumei supravieţuitorului ca fiind ceva excepţional ne face orbi la potenţialul de violenţă al indivizilor în viaţa de zi cu zi."[170] E ceea ce Hannah Arendt a analizat, cred, în *A report on the banality of evil* („Un raport asupra banalităţii răului").

Într-un răspuns dat lui Gerschom Scholem, Arendt spunea:

> E într-adevăr convingerea mea acum că răul nu e niciodată „radical", că nu poate fi decât extrem, şi că nu posedă nici adâncime, nici dimensiune demonică. Poate creşte nemăsurat, şi pustii întregul pământ, tocmai pentru că se întinde ca o ciupercă, la suprafată. „Sfidează gândirea", după cum am spus, pentru că gândirea încearcă să atingă o adâncime oarecare, să meargă drept la rădăcini, şi în momentul când are de-a face cu răul, e frustrată, pentru că nu există nimic. Asta e „banalitatea" lui.[171]

O să încerc să detaliez puţin ceea ce spunea Arendt:

1) Răul poate fi *extrem*, dar nu e *radical*: nu există o alteritate absolută a răului, nu e altul decât putem fi chiar noi înşine, în cele mai rele momente ale noastre. Nu există o diferenţă ontologică, un „domeniu superior" al răului, care să depăşească cumva înţelegerea noastră. Nu e *demonic*: nu e o forţă anume, obscură sau transcendentă, care ne împinge anume să facem rău (de exemplu diavolul, ca antropomorfizare istorică a „ceea ce e mai rău în om"). Ce e cel mai îngrozitor e că răul, sau puterea de a face rău, se află, literalmente, în noi, nu e radical altceva decât noi, aşa cum putem fi uneori, în cotidianul şi banalitatea noastră. Asta înseamnă, practic, că răul nu se manifestă altundeva decât între oameni: nu există „ură", „lăcomie", „mânie", etc (păcatele cardinale) decât *în relaţie* cu ceilalţi/ cu celălalt. Mathieu Ricard formula, cred, extrem de concis şi de limpede acest lucru, atunci când spunea: „bazele eticii sunt extrem de simple; nimic nu e în mod intrinsec bun sau rău. Binele şi răul există în relaţie cu fericirea sau suferinţa pe care o crează în noi înşine sau în alte persoane".[172]

2) Pentru Arendt, la fel ca pentru, de exemplu, un mare număr de părinţi ai bisericii, răul e *privativ* (*privatio boni*, spunea fericitul Augustin). Asta e aproape acelaşi lucru ca ceea ce am spus la punctul 1), dar formulat mai precis: nu numai că nu există o diferenţă ontologică a răului, dar acesta e o *lipsă*. De exemplu, atunci când vedem pe un gardian de închisoare care calcă în picioare pe unul din deţinuţi, am fi tentaţi să credem că îşi manifestă cruzimea, violenţa, etc. În fapt, ceea ce manifestă e *lipsa* empatiei,

---

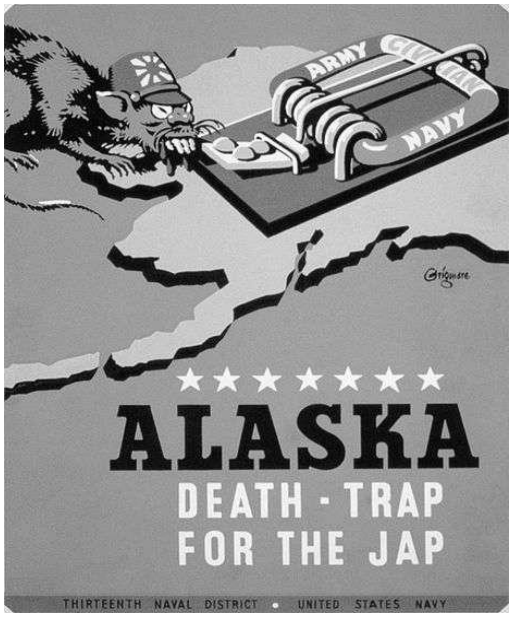
[169] NICOLAIDIS, C. *et al.*,"Violence, Mental Health, and Physical Symptoms in an Academic Internal Medicine Practice, in *Journal of general internal medicine*, vol. 19(8), aug. 2004, pp. 819–827.

[170] BRADSHAW, G., *Op. cit.*, p. 124.

[171] ARENDT, H., *The portable Arendt*, p. 396, citat în FRY, K., *Arendt: a guide for the perplexed*, New York, Continuum, 2009, p. 31. Pentru o perspectivă psihologico-teologico-morală a problemei răului, v. şi Morgan SCOTT PECK, care defineşte răul, printre altele, ca "înşelare de sine" şi "ignoranţă militantă": SCOTT PECK, M., *People of the lie – the hope for healing human evil*, New York, Simon & Schuster, 1983; pentru o perspectivă bio-psihologică, v. BARON-COHEN, S., *The Science of Evil*, New York, Basic Books, 2011.

[172] RICARD, M., THUAN, T., *The Quantum And The Lotus*, New York, Random House, 2004, p. 19.

înţelegerii, conştientizării identităţii umane a celuilalt, etc., care se *manifestă* prin cruzime, etc. În momentul în care celălalt e doar un lucru („şi dacă ăsta e om"), nu mai are importanţă felul în care e tratat, pentru că, practic, nu are valoare (e ştiut că în război, şi nu numai, dezumanizarea sau reificarea adversarului, care e reprezentat ca un animal dăunător, e o manevră favorită a politicienilor: pe cineva care ţine de altă specie, sau care e doar un obiect, poţi să-l omori fără prea multe remuşcări).



Soldaţii japonezi reprezentaţi ca şobolani, în propaganda militară americană din al doilea război mondial. Sursa: Library of Congress Prints and Photographs Division, Washington, D.C..

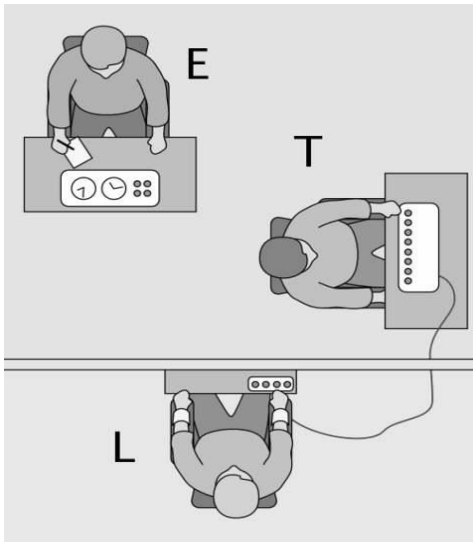
3) Pentru Arendt, răul e în primul rând o lipsă a imaginaţiei şi a gândirii critice. A imaginaţiei, pentru că refuzăm – sau nu putem – să ne imaginăm lucrurile din punctul de vedere al unei alte persoane. Al gândirii critice, pentru că preluăm locuri comune, automatisme mentale, prejudecăţi sociale, deferiri la autoritatea ierarhică, etc. pe care le aplicăm în mod nediscriminat la situaţiile cu care ne confruntăm în contextul vieţilor noastre. E, într-un fel, o comoditate a intelectului, care completează în mod nefericit o insuficienţă empatică.

Ca o paranteză: Arendt crede că timpurile moderne sunt o epocă deosebit de favorabilă pentru banalitatea răului, pentru că tind să desprindă omul de rezultatul direct al acţiunilor sale (nu mai dăm cu sapa, deci avem în mai mică măsură senzaţia *materială* de responsabilitate: s-a demonstrat că, psihologic vorbind, cu cât munca e mai abstractă, cu atât senzaţia de responsabilitate a individului e mai diminuată – vezi scandalurile legate de inginerii financiare, etc.), şi pentru că, fiind încadrat mai îndeaproape de către stat şi ideologiile dominante (şcolarizare îndelungată, televiziune, etc.), omul are mai puţin spaţiu (şi mai puţină nevoie, în viaţa lui de zi cu zi) pentru exersarea gândirii critice. Ea porneşte, în analiza ei, de la figura lui Eichmann, care tocmai fusese prins şi al cărui proces se afla în derulare la Ierusalim, şi constată *normalitatea* lui Eichmann, după toate standardele posibile; acesta nu e un monstru: îşi iubeşte familia, duce o viaţă obişnuită, etc. Cu alte cuvinte, nu e *radical* diferit de omul de pe stradă. Dacă era ceva care îl distingea totuşi pe Eichmann, asta era deferenţa excesivă în faţa autorităţii (de ex., menţionează mereu titlul complet al superiorior săi, în timpul procesului, chiar dacă nu îi simpatiza pe unii dintre ei).

Eichmann nu se considera responsabil, deoarece nu ucisese propriu-zis, cu mâna lui, pe nimeni – şi nici nu dăduse un ordin direct vreunui subordonat să omoare pe nimeni: îndatorirea lui de serviciu – îndeplinită cu brio – era direcţionarea trenurilor de prizonieri către diferitele lagăre.

Stanley Milgram de la Yale, într-un experiment rămas faimos (aşa-numitul *Milgram experiment*)[173], a încercat, în urma aceluiaşi proces al lui Eichmann (adică în anii 1961-63), să evalueze obedienţa/ rezistenţa la autoritate a individului, atunci când a se supune contravine principiilor lui morale. Experimentul era construit relativ simplu: voluntarii, selectaţi în urma unui anunţ în ziar care vorbea de experimente pentru testarea memoriei, şi cărora urma să li-se dea o sumă modică de bani pentru timpul pierdut, erau „cuplaţi" cu un actor, care urma să joace rolul „cobaiului". Într-o pălărie, se puneau două bucăţele de hârtie, aparent pentru a determina cine urma să fie „elevul" – subiectul experimentului – şi cine „profesorul" care să îl verifice. În fapt, pe ambele bucăţele de hârtie scria „profesor" – dar actorul urma să pretindă că a extras hârtia pe care scria „elev".

„Elevul" era introdus într-o cameră separată, din care putea comunica cu experimentatorul şi cu „profesorul". Apoi, „profesorului" i-se administra un electroşoc, ca un exemplu al electroşocurilor care urmau să îi fie administrate „elevului" în timpul experimentului.



Un model al dispunerii spaţiale a experimentului. E=experimentatorul, T="profesorul", L="elevul"(actorul) Sursa: articol Wikipedia „Milgram experiment".

„Profesorului" i-se dădea o listă cu perechi de cuvinte. El urma să îi citească „elevului" primul cuvânt din pereche, urmat de patru opţiuni posibile, din care acesta să ghicească perechea potrivită. La fiecare alegere greşită, i-se administra „elevului" de către „profesor" un electroşoc, a cărui intensitate devenea, gradual, tot mai putermică (creştea, la fiecare răspuns greşit, cu 15 volţi).

[173] V. MILGRAM, S., "Behavioral study of obedience", in *Journal of Abnormal and Social Psychology* nr.67, 1963, pp. 371-8; MILGRAM, S., *Obedience to Authority: An Experimental View*, New York, HarperCollins, 2009; MILGRAM, S., "The perils of obedience", in *Harper's*, vol. 247(1483), dec. 1973, pp. 62-70. Un film scurt care prezintă o reconstituire a experimentului se poate găsi la URL: http://www.youtube.com/watch?v=BcvSNg0HZwk.

În realitate, actorul dădea drumul, din spatele zidului, unei benzi de magnetofon conectată la „aparatul de control" al „profesorului". La fiecare acţionare a butoanelor „electroşocurilor", banda se derula în continuare, cu o voce umană înregistrată, care reproducea durerea provocată de electroşocuri, prin gemete, ţipete, etc. La un moment dat, după un anumit număr de „creşteri ale voltajului", actorul începea, conform instrucţiunilor primite, să bată în perete. După un număr de alte creşteri ale voltajului, bătăile în perete se opreau.

Progresiv, „profesorul" (subiectul propriu-zis al experimentului) dădea semne de tulburare, nervozitate, nesiguranţă; dar în cazul în care îşi manifesta dorinţa de a abandona experimentul, experimentatorul, care se afla la o masă, în spatele lui, îi dădea o serie gradată de răspunsuri care să-l determine să continue. În ordine, răspunsurile sunt:

1. Vă rog, *continuaţi* / Te rog, *continuă*.
2. E important pentru reuşita experinentului să *continuaţi* / *continui*.
3. E absolut esenţial să *continuaţi / continui*.
4. Nu aveţi / ai altă opţiune; *trebuie* să continuaţi / continui.

În cazul în care subiectul experimentului dorea în continuare să părăsească experimentul după seria de 4 răspunsuri tipizate, procesul era oprit. În cazul în care subiectul continua cu "pedepsirea" elevului, experimentul era considerat încheiat în momentul în care "profesorul" apăsa de trei ori consecutiv butonul electroşocurilor pe intensitatea mazimă – 450 de volţi.

În primul set de experimente de acest tip, făcute de Milgram, procentul celor care au mers până la capăt, acţionând butoanele până la 450 de volţi, a fost de 65% din subiecţi. Pe de altă parte, practic aproape toţi participanţii au pus sub semnul întrebării, la un moment dat în cursul experimentului, ceea ce făceau. Thomas Blass[174], într-o metaanaliză a rezultatelor experimentelor derivate din experimentul lui Milgram, a arătat că, indiferent de localizarea geografică / momentul temporal, procentajul indivizilor care se supun până la capăt experimentului rămâne relativ constant, de 61-66%. Dar aşteptările iniţiale ale lui Milgram fuseseră destul de diferite ; înainte de începerea experimentului, el ceruse unui grup de 14 studenţi în psihologie în ultimul an pronosticul asupra numărului de indivizi care urmau să meargă până la capăt, până la 450 de volţi ; cifrele propuse se învârteau între 0 şi 3% din subiecţi ; psihiatrii consultaţi estimaseră că 4% din subiecţi vor atinge nivelul de 300 de Volţi.

Milgram a emis două teorii, prin care încerca să explice comportamentul subiecţilor în cadrul experimentului :

1) Teoria *conformismului* : un subiect care nu are expertiza necesară într-un domeniu dat va tinde să se orienteze – mai cu seamă în situaţii de criză – în funcţie de grup, experţi, şi ierarhia superioară. In acest sens, modelul comportamental al individului este ceea ce face grupul/ expertul/ superiorul ierarhic.

2) Teoria *tipului de agenţie de care i-se pare individului că dispune* (*agentic state theory*) : după cum formulează Milgram, "esenţa obedienţei consistă în faptul că o persoană ajunge să se vadă pe ea însăşi ca un instrument pentru îndeplinirea dorinţelor unei alte persoane. Prin urmare, nu se mai vede pe ea însăşi ca fiind responsabilă pentru acţiunile sale. Odată ce această schimbare de perspectivă – care e punctul critic – a avut loc în mintea persoanei, toate trăsăturile de bază ale obedienţei vor urma. Cea mai însemnată (*far-reaching*) consecinţă e că persoana se simte responsabilă *în faţa* autorităţii care-l

[174] BLASS, T., "Understanding behavior in the Milgram obedience experiment: the role of personality, situations, and their interactions", in *Journal of Personality and Social Psychology*, vol.60(3), 1991, pp. 398-413.

direcţionează, dar nu resimte responsabilitate *pentru* conţinutul acţiunilor pe care le prescrie autoritatea. Moralitatea nu dispare – capătă însă un focus radical diferit : persoana subordonată resimte mândrie sau ruşine în funcţie de cât de adecvat a executat acţiunile cerute de către autoritate"[175].

Au existat o serie întreagă de variaţiuni ale experimentului lui Milgram – unele create de el însuşi, altele proiectate de alte grupuri de cercetare, din lumea întreagă. S-a putut constata astfel, de exemplu, că proximitatea spaţială a experimentatorului juca un rol în respectarea ordinelor: atunci când comunicarea între experimentator şi „profesor" se făcea prin telefon, „profesorul" dovedea o dorinţă mai scăzută de a merge până la capăt cu experimentul (un caz particular al acestei variante au fost persoanele care minţeau, prin telefon, spunând că experimentul se derula în continuare, când în fapt încetaseră să mai acţioneze butoanele care comandau electroşocurile). De asemenea, atunci când în cameră se aflau *doi* experimentatori, care nu erau întotdeauna de acord între ei, nici un şoc nu mai era administrat dincolo de punctul la care aceştia începuseră să-şi manifeste dezacordurile (i.e., în termenii lui Milgram, „conflictele de autoritate paralizează acţiunile executantului"). Într-o altă variantă a experimentului, „profesorul" nu era singur: în sală se afla o echipă de 3 persoane (ceilalţi doi fiind în fapt actori). Atunci când actorii începeau, după cum fusese convenit, să protesteze şi să pună experimentul sub semnul întrebării, majoritatea subiecţilor li-se alăturau: din 40 de subiecţi supuşi acestei variante a experimentului, 36 s-au revoltat la rândul lor (Milgram conchide că autoritatea e serios subminată, în cazul în care există acţiuni deschise de protest – care se dovedesc în general contagioase). S-au făcut şi experimente în care indivizii erau separaţi după sex: diferenţele în gradul de obedienţă faţă de autoritate nu s-au dovedit majore; totuşi, femeile au reacţionat în moduri mai vizibile la strigăte, bătăi în perete, etc., arătându-şi limpede şi expresiv tulburarea.

E important de subliniat – adaugă Milgram – că autoritatea experimentatorului asupra subiecţilor era *pur simbolică*, spre deosebire de viaţa reală, în care controlul se poate exersa de către autoritate în diferite moduri, prin presiuni fizice sau psihice, şantaje financiare, ostracizare de către comunitate, trimitere la închisoare, sau, pe de altă parte, prin diverse beneficii, avantaje, etc. Prin urmare, în viaţa reală, presiunea socială spre obedienţă şi conformitate ar trebui să fie mult mai puternică decât în cadrul experimental.

Milgram rezuma astfel importanţa experimentului iniţiat de el:

> Aspectele filozofice şi legale ale obedienţei sunt de o importanţă enormă, dar spun extrem de puţin despre felul în care majoritatea oamenilor se comportă în situaţii concrete. Am creat un experiment simplu, la Yale, pentru a testa la cât de multă durere poate un om obişnuit să-l supună pe un altul, doar pentru că i s-a ordonat astfel de către un experimentator, într-un cadru ştiinţific. Autoritatea nemijlocită a fost contrapusă imperativelor morale celor mai puternice ale participanţilor, care le spuneau să nu facă rău celorlalţi indivizi, şi, chiar cu strigătele subiecţilor la experiment răsunându-le în urechi, autoritatea a câştigat adeseori. Complezenţa extremă a unor persoane adulte, de a se plia la maximum comenzilor date de autoritate, constituie descoperirea capitală a studiului, şi faptul care cere, presant, o explicaţie […].
>
> Asta e probabil lecţia fundamentală ce poate fi extrasă din studiul nostru: oameni obişnuiţi, care-şi fac pur şi simplu treaba, fără nici un fel de ostilitate anume, pot deveni agenţii unui proces distructiv îngrozitor. Mai mult: chiar şi când efectele distructive a ceea ce făceau devin limpezi, şi li-se cere să îndeplinească acţiuni incompatibile cu standardele fundamentale ale moralităţii, relativ puţină lume va deţine resursele necesare pentru a rezista autorităţii.[176]

[175] MILGRAM, S., *Op.cit.*, p. 76

[176] MILGRAM, S., *Op. cit*, p. 62;76.

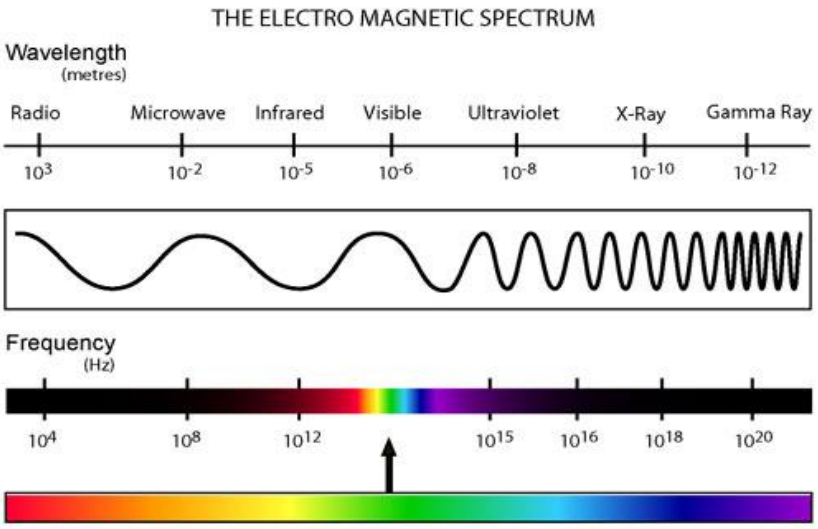
Am făcut relativ lunga paranteză despre experimentul Milgram pentru că se află practic în continuitatea directă a ideilor teoretice ale Hannei Arendt. Astfel se poate vedea, cred, mai limpede ce înseamnă faptul că 1) răul e „extrem", dar nu e „radical", pe de o parte, şi că 2) pe de altă parte, (cel puţin în modernitate) felul în care răul devine, sau e, un fenomen „banal". O să reiau, o ultimă dată, cele două idei, pentru o discuţie ceva mai generală în jurul lor.

1) Chiar dacă nu are o legătură directă cu subiectul pe care vreau să îl discut aici, ideea că răul poate fi „extrem", dar nu e „radical" e o idee pe care nu o să o pot niciodată sublinia îndeajuns, pentru că e o formă a unei idei centrale în argumentarea mea: constatarea simplă că lucrurile se află, şi se desfăşoară, atât ca stări cât şi – mai ales – ca proces, într-un continuum. Altfel spus, diferenţele nu sunt de esenţă ci, din aproape în aproape, doar de grad. E un lucru care a fost, sub o formă sau alta, intuit dintotdeauna de către oameni; o spune deja dictonul latin: *Natura non facit saltus*. Animismul primitiv exprimă, într-un fel, acelaşi lucru; „panteismul" indienilor e derivat mai mult sau mai puţin dintr-o astfel de intuiţie; în evul mediu, o formă a ideii respective era aşa-numitul „mare lanţ al fiinţei", care pornea de la cele mai nesemnificative vietăţi, şi se oprea doar la Dumnezeu (Dumnezeu era singura entitate *radical* diferită – *die ganz Andere*, după cum ar spune teologii nemţi). Formele pe care le poate lua ideea respectivă sunt nenumărate: aici, de exemplu, în compararea constantă a comportamentelor omului cu cele ale mamiferelor superioare, m-am bazat pe acelaşi lucru (la fel, atunci când oamenii de ştiinţă fac experimente pe maimuţe şi pe şoareci pentru a afla cât mai multe despre *om*, îşi fondează cercetările pe faptul că rupturile *nu* sunt radicale, şi astfel există temeiul înţelegerii prin inferenţe de la animal la om).[177] Dispunerea atomilor pe tabelul lui Mendeleev nu face decât să sintetizeze o formă de continuum: ceea ce face diferenţa între un atom şi un altul e numărul de protoni din nucleu, care creşte gradual (1+1+etc.); copilul se constituie pas cu pas, în cele nouă luni pe care le petrece în burta mamei; dragostea, prietenia, etc. sunt procese care se desfăşoară în timp, şi deci intensitatea lor nu creşte sau scade *brusc*, ci doar punct cu punct. Pe de altă parte, există momente, în cadrul oricărui continuum, când diferenţele *cantitative* duc la modificări mai accentuate ale calităţilor fenomenului: proprietăţile apei se schimbă brusc, între 0 şi 4 grade (îngheţ), şi apoi la 100˚ C (fierbere). Dar asta nu înseamnă că apa, în sine, e radical diferită de ea însăşi. Putem să începem să urâm „brusc" pe cineva pe care l-am iubit: dar e un proces care a fost pregătit gradual, încetul cu încetul, de o infinitate de mici detalii care au săpat subteran. În evoluţie, se vorbeşte de „echilibru punctat" (*punctuated equilibrium*)[178]: modificări rapide care urmează unor plaje lungi de cvasi-imobilitate, în dezvoltarea unei specii. Cuvântul cheie cred că e, aici, *cvasi*-imobilitate (deoarece şi mediul se modifică constant, în tot acest timp). În momentul în care copilul e gata de naştere, lucrurile încep să se desfăşoare rapid (să acţioneze alte mecanisme), dar mecanismele respective au fost la rândul lor pregătite, în ultimele luni ale sarcinii. Ne schimbăm brusc părerea, într-o conversaţie; dar e un proces care a fost pregătit, şi condus, de-a lungul întregii conversaţii – sau răspunde unor modificări ale convingerilor noastre care s-au desfăşurat gradual, fără ca noi să ne dăm seama de asta, de-a lungul unor ani, sau luni, etc. La fel, cineva poate avea impresia că a devenit credincios, sau că şi-a pierdut credinţa,

[177] Ceea ce nu înseamnă că nu există limite ale înţelegerii, sau identificări eronate, în cazul în care se fac analogii/ extrapolări ale comportamentului animal la comportamentul uman, şi reciproc. V., de ex., NAGEL, T., "What is it like to be a bat?", in *The Philosophical Review*, vol. 83(4), oct. 1974, pp. 435-50.

[178] GOULD, S.J., ELDREDGE, N., "Punctuated equilibria: an alternative to phyletic gradualism", in SCHOPF, T.J.M, *et al.* (ed.), *Models in paleobiology*, San Francisco, Freeman Cooper & Co, 1972, pp 82-115.

de azi pe mâine; în fapt, e doar culminarea unui proces mult mai îndelungat (e, cred, ideea pe care o exprimă Pascal, când spune *Tu ne me chercherais pas si tu ne m'avais pas trouvé* – „nu m-ai fi căutat dacă nu m-ai fi găsit deja").



Un exemplu clasic de continuum: spectrul electromagnetic.
Sursa: *Theoretical Background on the Camera Spectrophotometer*, U. of Illinois, 2009.

La sfârşitul secolului 18, Herder sintetizează foarte bine ideea dezvoltării graduale:

> Nici o invenţie nu a fost făcută *dintr-o dată*: la început, nu era ceea ce urma să devină; era nesemnificativă, şi acolo putem găsi a doua cauză a obscurităţii care se întinde şi asupra timpurilor care o urmează nemijlocit [...] deoarece fiecare lucru nu devine, ca să zic aşa, *vizibil*, şi primeşte o *formă*, decât în momentul în care, multă vreme după originea sa anonimă (neobservată), multă vreme după îmbunătăţiri neînsemnate şi neregulate, arată că *o să dăinuie* [...]; dar în momentul acela adevăratul său început e deja departe, şi uitat de mult. Când vede lumina zilei, creatura e deja născută [*de multă vreme*]: toate părţile sale sunt deja formate; a fost concepută de multă vreme, şi s-a format ascunsă fiind.[179]

Ceea ce nu înseamnă că nu pot apărea modificări radicale, din exterior, în cadrul, şi din punctul de vedere, al unui sistem: pentru un muşuroi de furnici, piciorul unui om care calcă peste muşuroi, sau coasa lui, care îl taie, sunt o catastrofă radicală, complet neaşteptată, şi aproape ireparabilă. Din perspectiva ţăranului care lucrează pământul, nu e nimic neaşteptat: el vrea ca pământul lui să fie drept, sau consideră

[179] HERDER, G., „Versuch einer Geschichte der lyrischen Dichtkunst", în *Sämmtliche Werke XXXII*, SUPHAN, B. (ed.), Berlin, Weidmann, 1899, p. 89. "Keine Erfindung ist *auf einmal* entstanden: sie war im Anfange nicht das, was sie ward: sie war unmerkwürdig, dies ist die zweite Ursache der Dunkelheit, die sich selbst auf die unmittelbaren Zeiten nach ihnen erstrecket [...] denn jede Sache wird alsdann gleichsam *sichtbar*, und bekommt eine *Gestalt*, wenn sie lange nach ihrem unbemerkten Ursprunge, lange nach vielen unmerkwürdigen und unregelmäßigen Verbesserungen, jetzt zeigt, *daß sie bleiben wird* [...]; alsdann aber ist ihr wirklicher Anfang schon lange vorbei, und lange vergessen. Jetzt wird das Geschöpf schon geboren, wenn es an's Licht kommt: es ist schon vollständig in seinen Teilen gebildet; erzeugt aber wurde es schon lange und erhielt seine Bildung im Verborgnen.

că muşuroiul nu are ce căuta acolo, etc. (e vorba aici, cred, efectul de „distanţare" de care vorbeşte Tolstoi în epilogul de la *Război şi pace*[180]: cu cât ne aflăm mai aproape de un eveniment, cu atât ni-se pare mai haotic/ greu de înţeles şi liber/ imprevizibil; cu cât ne distanţăm de el, şi ştim mai bine legăturile care îl încadrează în lume, îl înţelegem mai mult sub logica necesităţii).

Când spunem că lucrurile se află într-un continuum, avem de multe ori impresia că spunem un truism – pentru că *e* un truism – şi că e superfluă o astfel de constatare. Dar mintea noastră *nu* gândeşte în termeni de continuum, ci în termeni de opoziţii funcţionale: pentru a căpăta o anumită valoare, un cuvânt/ o noţiune, etc. e contrapusă unei alte noţiuni / unui alt cuvânt, etc.

Pentru a da un exemplu: gândim „bărbat" în opoziţie cu „femeie", pentru că astfel căpătăm o identitate proprie (de bărbat, respectiv de femeie); „român" în opoziţie cu „străin", etc.: ne identificăm unui grup, şi valorilor acestuia. Prin opoziţia funcţională bărbat-femeie dăm seama, biologic vorbind, probabil de 99,8% din populaţia umană; dar uităm, sau nu vrem să vedem că există de asemenea o zonă de tranziţie în cadrul continuumului *fizic* (hermafroditii, de ex.): în general, îi catalogăm drept „monştri", şi trecem mai departe. În mod analog, lucrurile sunt şi mai complexe în cadrul continuumului *psihic*, în care există bărbaţi, femei, homosexuali (probabil 4-5% din populaţia speciei), lesbiene (probabil 1-2% din populaţia speciei), transsexuali, etc. Atunci când îi trecem sub tăcere, ne definim ca normali (bărbaţi *şi* femei, de data aceasta) în opoziţie cu ceea ce percepem ca fiind anormal, sau monstruos, etc. În fapt, nu sunt decât manifestări ale continuumului uman. Cu alte cuvinte: există un continuum biologic, care poate fi mai mult sau mai puţin omogen în dezvoltarea sa (în cazul sexualităţii, e relativ neomogen: două blocuri mari, legate printr-o plajă de tranziţie relativ îngustă) peste care aşează o judecată normativă şi/sau normalizatoare (oameni „normali" vs. monştri/ anormali, etc.); în funcţie de epocă/ cultură, limitele judecăţii normative vor tinde să fluctueze mai mult sau mai puţin. Ceea ce mi-se pare important, pentru ceea ce vreau să spun, nu e îngustimea relativă (mai mare sau mai mică) a plajelor de tranziţie, ci faptul că, invariabil, ele există.

La fel se petrec lucrurile, în majoritatea timpului, în viaţa de zi cu zi – în primul rând din raţiuni practice (mintea noastră, şi limbajul, ca formă de expresie a conţinuturilor mentale, sunt instrumente care abstrag reguli din continuumul realităţii, în primul rând pentru a ne ajuta să supravieţuim mai bine). Dar simplificarea şi abstractizarea vin cu un preţ. Iată ce spunea, de exemplu, Jurgen Ruesch despre limbaj:

> Particularităţile limbajului introduc un număr de distorsiuni [...] Cuvintele sunt folosite pentru a ne referi la mişcări şi acţiuni comportamentale, care sunt continue, şi le împart în elemente separate, ca şi cum ar fi părţi înlocuibile dintr-o maşină. Continuumul existenţei e astfel divizat în entităţi arbitrare, care sunt mai mult un rezultat al structurii limbajului – mai degrabă decât în funcţie de comportamentul efectiv. [...] În folosirea unor astfel de concepte, limitările temporale şi caracteristicile experienţei care sunt specifice situaţiei sunt neglijate.[181]

Poate L. L. Whyte descrie şi mai limpede formatările pe care ni-le impune limbajul:

> [O]mul nu are altă alegere decât să urmeze calea care a facilitat dezvoltarea capacităţii sale de a gândi, iar gândirea nu poate să se limpezească decât prin separarea unor concepte statice, care, devenind statice, încetează

[180] V. TOLSTOI, L., *Război şi pace*, *vol. IV*, PAROCESCU, N., FRUNZETTI, I. (trad.), Bucureşti, ed. Univers, 1985.

[181] RUESCH, J., "The trouble with psychiatric research", in *AMA Archives of Neurology and Psichiatry*, vol. 77, 1957, p. 96.

să se mai conformeze matricei lor organice, sau formelor naturii [...] [*în*] limbile europene [*fraza*] începe în general cu un subiect-substantiv, a cărui acţiune e exprimată de către un verb activ. Un element aparent permanent e astfel separat de procesul general, tratat ca o entitate, şi i-se atribuie responsabilitatea activă pentru circumstanţele date.[182]

Prin limbaj, se operează trieri/abstractizări, care sunt mai mult sau mai puţin justificate factual/ mai mult sau mai puţin convenţionale/formale: o primă zi de septembrie extrem de caldă aparţine formal toamnei, dar e factual o zi de vară. Unele comunităţi evreieşti tradiţionaliste sunt înconjurate de stâlpi electrici de jur împrejur (e ceea ce se numeşte un „*Eruv*")[183] deoarece în ziua de Shabbat credinciosul nu are voie să poarte în braţe nimic *în afara zidurilor casei*. Totul depinde de ce defineşti prin „zid" şi prin „casă": dacă există o fereastră în zid, acesta continuă să fie un zid? Dar dacă fereastra ocupă aproape întregul spaţiu al zidului, şi acesta nu mai e decât un chenar (stâlpii de înaltă tensiune şi cablurile de curent)? Exemplele ar putea continua la infinit: limbajul e un instrument, şi are, ca orice instrument, limitele lui, şi sfera lui de aplicabilitate; la fel ca, de exemplu, în cazul unui tablou care reprezintă un peisaj, un cuvânt creează o reprezentare; dacă privim tabloul prea de departe, o să vedem numai rama; dacă îl vedem de prea aproape, peisajul o să se dizolve în pete de culoare.

Abstragerea şi etichetarea prin limbaj sunt universale, în societate. Oamenii sunt sortaţi/ identificaţi – sau se sortează ei înşişi – în bun-nebun, bun-rău, credincios-necredincios, bogat-sărac, deştept-prost, etc. În realitate, oamenii sunt mai mult sau mai puţin buni, săraci, dovedesc, în funcţie de contexte, grade variabile de prostie, etc. E util, pentru scopuri practice, să etichetăm lucrurile şi să abstragem tendinţa generală (nu dispunem, în general, nici de timpul necesar, şi mai ales nu există decât rareori o utilitate practică, pentru noi înşine, în judecarea fiecărui caz în contextul său propriu): dacă de 7 dăţi din 10 cineva se dovedeşte, de exemplu, „generos", o să tindem, de regulă, să generalizăm, şi să îl judecăm pe respectivul individ ca fiind au mai „generos" (ceea ce, probabil, se va oglindi şi în comportementul său: spunându-i-se din mai multe părţi că e „generos", va tinde să îşi plieze comportamentul pe aşteptările societăţii din jurul lui, şi astfel se va crea, poate, un cerc virtuos). Există cazuri în care pur şi simplu miza e atât de importantă, încât nu putem risca să ne înşelăm. De exemplu, în cazul cuiva care ucide pe altcineva, o să preferăm din start să îl ocolim, pentru că „nu se ştie niciodată". E foarte posibil să fi fost un accident, sau persoana respectivă să fie absolut nevinovată; dar riscul, în calculul de costuri/ beneficii, e pur şi simplu prea mare (pentru că e posibil de asemenea să fie vorba de un psihopat periculos, care de abia aşteaptă să omoare din nou, etc.); de asemenea, e posibil ca ulterior, persoana care e blamată de către societate – pe drept sau pe nedrept – pentru motivul *x* să înceapă să răspundă aşteptărilor, şi să se comporte tot mai antisocial, pe principiul mai mult sau mai puţin conştient că „măcar, dacă sunt blamat, să nu fiu pe degeaba" (i.e., „măcar să am ceva câştig din asta"), închizând astfel bucla cercului vicios. E motivul pentru care, de exemplu, atât femeile cât şi bărbaţii pun extrem de mult preţ pe reputaţie: reputaţia e capitalul de încredere pe care se pot construi, printre altele, cercuri virtuoase.

Ideea de continuum e importantă, pentru că face problematice metafore de genul „ştersului cu buretele", „luatului de la început", etc. Ele sunt adevărate doar într-o anumită măsură: dacă sunt luate *cum grano salis*, şi cu o doză de modestie. Ce spune ideea de continuum e că lucrurile se leagă între ele; nu o luăm *niciodată* de la început, o luăm dintr-un punct *x*, şi construim apoi, sau reconstruim, cărămidă cu cărămidă.

---

[182] WHYTE, L.L., *The Next Development of Mankind*, New Brunswick, NJ, Transaction Publishers, 2003, p. 36.

[183] V. art. Wikipedia "Eruv".

Asta e un lucru important de ştiut pentru o largă categorie de oameni: persoanele care au o adicţie, perfecţioniştii, persoanele care judecă pe alţii în mod automat, etc. De exemplu, în cazul unora din persoanele cu adicţii (cum ar fi alcolicii), ignorarea ideii de continuum (şi de importanţă a conştientizării şi a mediului ca sprijin) e unul din motivele pentru care majoritatea deciziilor de genul „nu mai fac *niciodată x*" sunt destinate eşecului: persoana (sau persoanele din jurul ei) se aşteaptă la răsturnări spectaculoase, la transformări radicale de pe o zi pe alta. Evident, ele nu vin; persoana reuşeşte să îşi menţină un autocontrol strict o bucată de vreme, după care eşuează, inevitabil (cu cât hotărârile/ angajamentele/ jurămintele/ţelurile, etc. sunt mai înalte, cu atât căderea e mai dureroasă, dezamăgirea mai mare, noile promisiuni/promisiuni faţă de sine reiterate mai cu foc, etc.)

2) Când spun „banal", asta nu-i ia răului din gravitate, ci doar din mistică: răul modern apare adesea atunci când oamenii refuză – sau pur şi simplu nu pot – să iasă din şabloane, să încerce să gândească şi să-şi exerseze responsabilitatea pe cont propriu, şi când refuză – sau nu reuşesc – să îl considere pe celălalt ca fiind, la rândul său, uman (sau, în cazul animalelor, plantelor, etc. - îndreptăţit la viaţă în aceeaşi măsură ca individul uman).[184] Într-un fel, cred că de multe ori răul e lăsat să se desfăşoare în primul rând printr-un *refuz de a privi* (lucrurile în faţă).

Aldo Carpi, un profesor de desen la Academia din Brera, care supravieţuise regimului de lagăr pictând tablouri şi portrete pentru soldaţii şi ofiţerii SS, nota în jurnalul lui: „Nimeni nu vrea scene şi figuri din lagăr, nimeni nu vrea să vadă *Muselmann*-ul." E adevărat, cred: nimeni nu vrea, şi nici nu reuşeşte, în mod spontan, să se gândească la lucruri neplăcute – în special dacă ne fac să ne privim în faţă propria fragilitate. După fiecare război, veteranii sunt practic uitaţi de restul societăţii, în afara – ici şi colo – a unor discursuri patriotarde ale politicienilor (există excepţii gen „cultul eroului în Uniunea Sovietică", etc., dar acolo, şi în alte ţări de genul ăsta, scopurile erau de obicei de propagandă şi coagulare naţională prin frică). Cel puţin aşa stau lucrurile în Statele Unite, unde, din câte ştiu, programele de reinserţie socială a veteranilor variază în complexitate de la stat la stat, există adesea probleme cu asigurarea de sănătate în cazul veteranilor răniţi, etc. – şi apoi citeşti în presă despre veteranul *x* care a jefuit un magazin, a furat din case, etc. şi te miri. După fiecare război, societatea vrea să uite, să se bucure de viaţă, de pacea regăsită, etc. – şi, la fel, după fiecare război modern, principala doleanţă a foştilor combatanţi e că nu sunt *ascultaţi*, că experienţa lor nu e recunoscută şi validată de către societate. După cum spune Bradshaw, "atunci când societatea insistă că lumea lagărelor, torturii, mutilărilor şi morţii există separat de viaţa de zi cu zi, supravieţuitorul e condamnat unui purgatoriu psihologic – e condamnat să rămână nevăzut, deoarece trecutul lui nu-şi găseşte locul în prezentul colectivităţii."[185]

Din nou, Judith Herman sintetizează memorabil:

> După fiecare atrocitate, ne putem aştepta să auzim aceleaşi explicaţii: nu s-a întâmplat nimic; victima minte; victima exagerează; victima şi-a făcut-o cu mâna ei; oricum ar fi, trecutul e trecut, trebuie să îl lăsăm în urmă şi să mergem mai departe. Cu cât făptaşul [*cel care a comis atacul asupra victimei*] e mai puternic, cu atât mai mare îi e puterea de a numi şi de a defini realitatea, şi mai mari şansele ca argumentele sale să aibă câştig de cauză. Argumentele făptaşului se dovedesc irezistibile, atunci când observatorul le consideră izolat. Fără un mediu social care îl susţină, observatorul cedează în general tentaţiei de a privi în altă parte. Asta e adevărat chiar şi atunci când victima e un membru idealizat sau respectat al societăţii. Soldaţii din fiecare război, chiar şi

[184] V. COETZEE, J.M., *Elizabeth Costello*, New York, Vintage Books, 1994.

[185] BRADSHAW, G., *Op. cit.*, p. 124.

> cei care au fost priviţi ca nişte eroi, se plâng că nimeni nu vrea să audă adevărul lipsit de fard despre război. Atunci când victima e deja devaluată (o femeie, un copil), e posibil ca evenimentele traumatice din viaţa sa să aibe loc în afara domeniului realităţii validate social. Astfel, experienţa sa devine dificil de descris.[186]

Oamenii *vor* să uite evenimentele neplăcute, sau tulburătoare, sau să scape de ele prin prima explicaţie pe care o găsesc la îndemână (*to explain away*, spun englezii). Herman constată, la un moment dat, că cercetările în domeniul traumei „se dezvoltă în accese" (*spurts*), între care se întind perioade de „amnezie episodică". Freud, de exemplu, afirma în 1896, în *Über die Aetiologie der Hysterie* („Despre etiologia isteriei"), că la baza isteriei feminine stătea o traumă/ serie de traume sexuale *reale* din copilărie. După doar un an, dădea îndărăt, renunţa la o teorie care punea sub semnul întrebării însuşi decorul de respectabilitate al societăţii în care trăia (suferindele tratate pentru isterie erau în general de familie bună – ceea ce ar fi însemnat, dacă teoria era corectă, abuzuri sexuale grave în familiile lor respective)[187] şi se concentra în loc de asta pe impulsuri şi fantasmări care aveau mai puţin de-a face cu realitatea imediată (iar astfel împuşca în picior, pe termen lung, mare parte din valoarea ştiinţifică a investigaţiilor sale).

Una din metodele favorite folosite de oameni, din timpuri imemoriale, pentru a se debarasa de evenimentele exterioare care riscă să le tulbure echilibrul intern e deci uitarea – sau aruncarea blamului asupra victimei. Şi în zilele noastre, sub o formă sau alta, victima continuă să fie pedepsită pentru ceea ce s-a întâmplat: în cazul violului unei fete virgine, în unele ţări musulmane, fata e omorâtă de tatăl, unchiul, sau fratele ei, pentru a se spăla ruşinea de pe „onoarea familiei"[188]; după cum menţionează Herman, după al doilea război mondial a existat în unele cercuri o dezbatere prelungită despre „pasivitatea" şi „complicitatea" evreilor la soarta lor[189]; dacă auzim de un homosexual bătut de vreun grup de tineri, reacţia e adesea ceva de genul „bine i-au făcut! să se înveţe minte"; dacă un ziarist prea curios o ia pe coajă de la cei pe care îi investighează, spunem că „a căutat-o cu lumânarea", etc. E o procedură care ne linişteşte în cel puţin două moduri: i) ne permite să ne păstrăm încrederea în echilibrul, şi dreptatea ultimă a lumii în care trăim (în fond, dacă victima e vinovată, ceea ce i s-a întâmplat e un soi de retribuţie); ii) ne permite să ne păstrăm o anumită imagine a măsurii controlului pe care individul îl are asupra lucrurilor care i-se întâmplă (nu spun că individul nu are deloc control, sau responsabilitate, etc., ci că, psihologic vorbind, avem nevoie de păstrarea unei astfel de imagini, pentru a funcţiona cât mai bine).

Cazul violurilor e, cred, ilustrativ pentru problema învinuirii victimei: extrem de puţine violuri sunt raportate la poliţie (eu personal am cunoscut două fete care recunoşteau că fuseseră violate – dar nici una nu a mers la poliţie să depună plângere). E în principal din cauza fricii de blam din partea societăţii: „ce căuta acolo la ora aia?"; „se îmbrăca provocator'; „e o stricată", „prea flirta cu *x* şi cu *y*", etc. (fără a pune la socoteală, în societăţile tradiţionale, problema intrinsecă a violului, care face practic o fată nemăritabilă). Până la urmă e mai uşor să ţii în tine evenimentul traumatic, decât să te expui la ceea ce te aşteaptă dacă expui public problema ta: în general, oprobriul public mai degrabă decât compasiune, etc.

---

[186] HERMAN, J., *Op. Cit.*, p. 8.

[187] Asta nu înseamnă că nu existau suferinde de isterie şi în clasele mai de jos : dar nu dispuneau de suficiente resurse financiare pentru a se trata. Precizez că termenul « isterie », în sensul în care e folosit în vocabularul curent, are înţelesuri diferite (şi mult mai vagi) faţă de sensul pe care îl avea în medicina secolului 19.

[188] V. articolul Wikipedia "Honor killing"..

[189] HERMAN, J., *Op. Cit*, p. 115.

Asta e ceea ce se se numeşte „victimizare secundară" (*secondary victimization*)[190]: victima e deja fragilizată de ceea ce s-a întâmplat, iar felul în care e tratată, după evenimentul traumatic, poate îmbunătăţi sau înrăutăţi starea ei: atitudinea societăţii în general, atitudinea celor apropiaţi (care o pot susţine, sau condamna), o anchetă care se prelungeşte prea mult, sau care bate pasul pe loc, în care poliţia se comportă birocratic, punând în repetate rânduri aceleaşi întrebări, sau întrebări pe care victima le percepe ca fiind intruzive, experienţa depunerii de mărturie la proces, care obligă victima să-şi confrunte violatorul, etc. sunt experienţe pentru care multe victime nu găsesc resursele psihice necesare – cel puţin nu în perioada imediat următoare evenimentului traumatic. Mi-se pare interesant să notez că există cel puţin un studiu care sugerează legături între sentimentele de „victimizare secundară" ale victimei violului şi eficienţa efectivă a poliţiei în rezolvarea cazului: ofiţerii care duceau ancheta şi care erau percepuţi de victimă, în timpul acesteia, ca dovedind empatie/ compasiune erau în general aceiaşi care rezolvau, mai apoi, cazurile, în vreme ce în cazul în care victima percepea iniţial atitudini sceptice, formaliste, etc., şansele cazului de a fi rezolvat scădeau simţitor.

Am spus că *Muselmann*-ul e punctul final, terminus, al subjugării individului. Dar nu e punctul final decât din punct de vedere fizic, pentru că spiritul individului aproape că a murit deja. După cum am spus, în momentul în care ultima fărâmă de voliţie a individului a dispărut, individul a scăpat, practic, controlului – nu mai e acolo, psihic vorbind. Chiar şi fizic, e într-o stare de epuizare care face din moartea lui doar o chestiune de timp. Dar idealul controlului ca *putere* asupra individului nu e, evident, abolirea, ci *perpetuarea* controlului. Prin urmare, ceea ce puterea încearcă (oricare ar fi formele ei: individuală, comunitară, totalitară, etc.) în momentul în care doreşte controlul absolut, e să „şteargă" mintea individului, şi s-o reprogrameze, pe cât posibil, în modurile care îi sunt utile/ convenabile puterii. E logica pe care cred că Orwell o surprinde extrem de bine, în *1984*. La sfârşitul romanului, Winston Smith e arestat de poliţia secretă. În timpul interogatoriului, O'Brien, anchetatorul său, îi spune că scopul partidului nu e pedepsirea/ executarea oponenţilor, ci reprogramarea lor mentală;

> Nu ne mulţumim cu obedienţa negativă, şi nici chiar cu supunerea cea mai abjectă. Când te vei preda în mâinile noastre – fiindcă până la urmă tot o să te predai – trebuie să te predai prin liberul tău arbitru. Noi nu distrugem ereticul pentru că ne rezistă; de fapt, atâta timp cât ne rezistă, nu l-am distrus, orice i-am face. Noi îl convertim, îi ocupăm gândurile cele mai intime, îl remodelăm. Ardem tot răul şi orice închipuire din mintea lui; îl aducem de partea noastră nu numai în aparenţă - ci cu devărat trup şi suflet.[191]

La nivelul individului preocupat de controlul exersat asupra celuilalt/ celorlalţi, lucrurile stau oarecum analog, dar tehnicile sunt cu mult mai puţin grosolane decât la nivelul comunităţii/ statului totalitar. Statul (sau grupul de oameni care exersează controlul, etc.) se bazează în principal pe manipularea individului prin forţă/ coerciţie, în vreme ce individul care exersează controlul, luat separat, se bazează adesea, în plus de coerciţie, pe manipularea dragostei/ ataşamentului. O să încerc să detaliez câteva din procedurile

[190] V., de ex., CAMPBELL, R., RAJA, S., "Secondary victimization of rape victims: insights from mental health professionals who treat survivors of violence", in *Violence and Victims* vol. 14(3), 1999, pp. 261–75; PATTERSON, D, "The Linkage between Secondary Victimization by Law Enforcement and Rape Case Outcomes", in *Journal of Interpersonal Violence*, vol. 26 (2), ian. 2011, pp. 328-347.

[191] ORWELL, G., *1984*, (trad. GAFITA, M.), citat în HERMAN, J., *Op. Cit*, p. 76.

întrebuinţate de stat/ colectivitate în cele ce urmează, pentru a putea arăta apoi punctele comune, şi punctele de divergenţă, în cazul manipulării operate de stat/ comunitate şi în cazul manipulării individuale.

În chineză, caracterul 洗 [*xǐ*] înseamnă „a spăla", iar 脑 [*năo*] înseamnă „creier" (calculatorul, de exemplu, e 电脑 – *dián năo*, „creier electric"). *Xǐnăo*, într-un cuvânt, e faimosul „spălat pe creier" (*brainwashing*), care a intrat de multă vreme în limbajul curent. Ce înseamnă exact „a fi spălat pe creier" sau „a spăla pe creier pe cineva"? Pentru a explica despre ce e vorba, o să mă folosesc mai întâi de un citat extins din cartea Denisei Winn despre manipularea mentală, care descrie cercetările asupra condiţionării câinilor făcute de Pavlov (o să mă folosesc în repetate rânduri, în cele ce urmează, de cartea respectivă). Ştim cu toţii, în linii generale, povestea cu reflexul condiţionat (условный рефлекс), salivarea câinilor la aprinderea becului, etc; dar cercetările lui Pavlov au mers mult mai în detaliu, mai ales în domeniul studierii reacţiilor legate de stres.

În cursul muncii sale legate de învăţarea condiţionată la câini, Pavlov începuse să facă observaţii despre reacţiile câinilor la stres. Câinii, a descoperit el, puteau fi împărţiţi în patru tipuri temperamentale. A numit primele două tipuri „cu excitabilitate puternică" şi „vioi", grupul al doilea având manifestări de excitabilitate mai puţin extreme; ambele grupuri, însă, aveau o probabilitate ridicată de a răspunde la stres prin agresiune şi comportament excitat. Celelalte două tipuri erau mai pasive în reacţiile lor. Unul a fost numit de Pavlov tipul „calm, imperturbabil", iar celălalt tipul „slab, inhibat". Câinii din ultimul grup tindeau să reacţioneze la stres prin pasivitate extremă, pentru a evita tensiunea. Stresul puternic, indus experimental, îi reducea pe astfel de câini la o stare de paralizie şi inhibare (sau blocare) a funcţionării creierului. Cu toate acestea – a descoperit Pavlov – celelalte trei tipuri de câini atingeau de asemenea o stare de inhibare a creierului, în cazul în care erau expuşi la mai mult stres decât erau în stare să suporte (cantităţile fiind mai mari decât în cazul tipului inhibat). A tras concluzia că o astfel de inhibiţie trebuia prin urmare să fie un mecanism de protecţie, care era activat atunci când sistemul era supus la presiuni la care nu era capabil să reziste. În ce categorie se încadra fiecare câine era hotărât, credea el, de diferiţi factori de stres din mediul înconjurător, la care fusese expus încă de la naştere, şi la care fusese condiţionat să reacţioneze în moduri particulare, în acord cu temperamentul propriu. Câinii calmi, imperturbabili, şi cei vioi puteau să reziste la mult mai mult stres decât cei cu excitabilitate puternică şi cei cu excitabilitate slabă. Până la inhibiţia care avea loc atunci când toţi câinii îşi depăşeau limita de anduranţă (pe care Pavlov o numise „inhibiţie transmarginală") existau etape distincte de „acumulare", semnalate prin tipare comportamentale neobişnuite.

Pavlov constatase că poate induce inhibiţia cerebrală impunând patru tipuri de stres diferit, ceea ce permitea monitorizarea dezvoltării comportamentului anormal. Pentru a induce o cantitate de stres imposibil de tolerat, creştea voltajul şocurilor electrice aplicate picioarelui câinelui, ca parte a procesului de condiţionare a acestuia. Dacă şocul era prea puternic pentru ca sistemul acestuia să îl poată tolera, câinele se prăbuşea [*psihic*]. O altă metodă consta în semnalizarea sosirii mâncării câinelui, urmată de o perioadă lungă în care mâncarea nu apărea. Câinii au reacţionat rapid la aşteptarea stresată. În al treilea rând, le putea induce confuzie câinilor, care nu mai ştiau la ce să se aştepte. În sfârşit, le putea induce stres prin mijloace fizice, precum supunerea la un regim de muncă excesiv, sau lipsirea de hrană.

A constatat că dacă îi „roda" pe câini printr-una sau mai multe din aceste proceduri, noi tipare comportamentale condiţionate – precum răspunsul într-un anumit fel la un semnal anume – deveneau mult mai uşor de implantat. Totuşi, deşi câinii de tip „slab, inhibat" erau susceptibili să cedeze (*to break down*) mult mai repede, probabilitatea să uite noile tipare, odată reveniţi la un regim normal, era mai mare. În schimb, în cazul câinilor care cedau mai greu, probabilitatea era mai ridicată ca aceştia să menţină pentru multă vreme tiparele comportamentale induse. Pavlov a presupus că, din cauza temperamentului, „ţineau" la noile tipare într-un mod la fel de tenace cum ţinuseră anterior la cele vechi.

În timpul întregului proces, Pavlov a izolat trei etape distincte care duceau la colaps, pe măsură ce stresul devenea mai extrem. Mai întâi, etapa de activitate cerebrală pe care a numit-o „echivalentă" – în

cadrul căreia câinele reacţiona în acelaşi mod la toţi stimulii, indiferent de forţa lor (Pavlov a măsurat asta prin cantitatea de salivă produsă). Etapa ar putea fi echivalată cu fenomenul familiar al unei persoane care nu reacţionează mai puternic la o experienţă importantă decât la una trivială: de exemplu, femeia care primeşte cu aceeaşi satisfacţie moderată o ceaşcă de ceai, sau vestea că a câştigat ceva.

Atunci când e expus la un stres susţinut mai ridicat, câinele trece în ceea ce Pavlov a numit „faza paradoxală". Aici, creierul pur şi simplu încetează să mai reacţioneze la stimuli puternici – ca o măsură de protecţie – dar e în contimuare capabil să răspundă la stimuli mici şi moderaţi. În astfel de circumstanţe, la oameni, se poate manifesta incapacitatea de a plânge la moartea cuiva apropiat – dar aceeaşi persoană e extrem de iritată şi supărată, de exemplu, de pierderea unui cercel.

Al treilea – şi ultimul – stagiu al inhibării creierului a fost numit de Pavlov „ultra-paradoxal". În acest stagiu, câinele reacţionează cu un răspuns pozitiv la ceea ce în mod normal elicită un răspuns negativ, şi viceversa. De exemplu, va încerca să obţină atenţie şi afecţiune de la un asistent de laborator care îi displăcea până atunci, şi să îl atace pe unul de care era, până atunci, apropiat.

Odată ce aceste stagii/ etape erau „setate" în creierul câinilor, Pavlov a remarcat că aceştia începeau să aibe un comportament hipnoidal [*i.e. – asemănător celui al unei persoane sub hipnoză*]. Sargant remarcă faptul că dosarele clinice ale pacienţilor sub hipnoză dovedesc adesea că aceştia acţionează în moduri care corespund fazelor de inhibare ale lui Pavlov.

O descoperire finală, neaşteptată, a avut loc când câinii lui Pavlov aproape că s-au înecat în timpul unei inundaţii, la Leningrad, deoarece erau blocaţi în cuştile lor. În ultimul moment, un asistent de laborator a reuşit să intre şi să-i salveze, dar teroarea experienţei, un stres mai mare decât toate stresurile,a produs o nouă formă de răspuns al creierului: câinii au uitat tot ceea ce fuseseră învăţaţi până atunci prin condiţionare. Toate reflexele condiţionate pe care Pavlov li-le implantase dispăruseră, şi a fost nevoie de luni întregi pentru a li-le reimplanta.

Pavlov credea că centrii superiori ai creierului, atât la câini cât şi la oameni, erau într-o stare continuă de flux între excitaţie şi inhibiţie; că atunci când o parte era extrem de excitată, rezultatul era că o altă zonă era inhibată; de exemplu, o persoană care trece printr-o experienţă extatică poate, temporar, să nu bage în seamă durerea. El a notat de asemenea că o parte a cortexului creierului care a fost supra-excitată se poate „fixa", ceea ce duce la un tipar monoton de mişcări, sau de comportament, care, credea el, ar putea explica, de exemplu, gândirea obsesională.[192]

În bibliotecă, pe raftul cu cărţile de legate de tema spălării pe creier, jumătate din cărţi erau în engleză; cealaltă parte era formată dintr-o serie de broşuri în chineză. După cum am spus deja, însăşi expresia „spălare pe creier" e o traducere din chineză. Chinezii nu au fost primii care au folosit tehnicile de spălare pe creier. Retroactiv, termenul a fost folosit şi pentru unele practici ale naziştilor, sau pentru tehnicile practicate de comuniştii ruşi, de exemplu în timpul „marilor procese"[193] de la Moscova din anii '30 (parte a perioadei care se numeşte Большой террор – „marea teroare").[194] Dar chinezii sunt cei care au practicat „spălarea pe creier" în mod sistematic, în timpul războiului din Coreea, asupra prizonierilor de război americani – şi de la chinezi s-au inspirat, într-o măsură mai mare sau mai mică, multe din îndoctrinările forţate ulterioare din interiorul lagărului comunist (de exemplu, faimoasa „reeducare" de la Piteşti).

---

[192] WINN, D., *The Manipulated Mind: Brainwashing, Conditioning, and Indoctrination*, London, Octagon Press, 1983, pp. 22-25.

[193] Pentru, cred, o bună redare a proceselor psihologice prin care prizonierul politic din vremea marilor procese devenea convins de vinovăţia sa, vezi KOESTLER, A., *Întuneric la amiază*, Bucureşti, Humanitas, 2008.

[194] Pentru epoca premodernă, v. TAYLOR, K, *Brainwashing: the science of thought control*, Oxford, Oxford UP, 2006, pp. 6-8. Cartea lui Kathleen TAYLOR e mult mai recentă şi mai detaliată decât cea a Denisei WINN, conţinând referinţe la descoperiri făcute între timp despre funcţionarea creierului.

În 1950, Coreea de Nord, susţinută din spate de comuniştii chinezi, invada teritoriul Coreii de Sud. Naţiunile Unite au trimis pentru apărarea Coreii de Sud un detaşament militar internaţional (din care făceau parte 20 de ţări, dar cu un contingent american majoritar, de peste 88%). Contraofensiva forţelor Naţiunilor Unite a împins trupele nord-coreene până aproape de graniţa cu China, când aceasta (care nu era membru al ONU) s-a decis să intervină; contra-contraofensiva chineză, bazată pe forţa numerelor, a fost un succes major, armata nord-coreană şi cea chineză ocupând aproape în întregime peninsula. În final, americanii şi aliaţii lor au recucerit jumătate din peninsulă – practic, teritoriul de dinaintea începerii conflictului – şi cele două armate s-au imobilizat pe aceleaşi poziţii, din 1951 până în 1953, când s-a semnat armistiţiul (formal, nici până acum nu s-a încheiat un tratat de pace între cele două Corei).

În timpul războiului, şi mai ales în timpul atacului chinez iniţial, un mare număr de soldaţi americani au fost luaţi prizonieri de forţele chineze şi nord-coreene. Aceşti soldaţi au fost supuşi unui proces de „transformare ideologică" (思想改造). Pe scurt, au fost spălaţi pe creier. Curând, familiile lor de acasă au început să primească scrisori în care aceştie povesteau despre „adevărul" şi „justeţea" cauzei comuniste; unii dintre ei au vorbit la radio, în cadrul emisiunilor de propagandă destinate inamicului; majoritatea au semnat „apeluri pentru pace", şi „denunţări ale politicii imperialiste americane", şi ale capitalismului, etc. Joost Merloo, un autor care a studiat fenomenul, a estimat că 70% din cei aproximativ 7190 de soldaţi americani ţinuţi prizonieri în China au fost convinşi să semneze petiţii şi apeluri pentru pace, sau să scrie autocritici şi autodenunţuri ale convingerilor lor anterioare. Alte surse estimează un număr mai redus, de doar o treime (33%) din prizonieri – ceea ce rămâne, totuşi, impresionant.

În Statele Unite, reacţia a fost extrem de puternică – mai ales după ce unii din foştii prizonieri au început să fie repatriaţi, şi unii dintre ei au continuat, o vreme, să susţină ideile la care fuseseră convinşi în timpul prizonieratului (ralativ puţini şi-au păstrat însă ideile respective pe termen lung). Era epoca maccarthysmului, şi frica de comunişti devenise o veritabilă psihoză în masă a americanilor. Astfel încât, atunci când Edward Hunter, un reporter din Florida care era şi agent al CIA, a folosit, pentru prima dată în limba engleză, termenul de *brainwashing* pentru ansamblul procedurilor folosite de chinezi pentru convingerea prizonierilor, termenul s-a bucurat de un succes aproape instantaneu. Există şi acum voci care spun că în spatele succesului termenului stă, pe de o parte, o campanie abilă de înfricoşare a populaţiei – şi prin urmare de radicalizare ideologică anticomunistă – şi pe de altă parte scopul de a îndepărta suspiciunile că unii soldaţii „convertiţi" ar fi făcut-o de bunăvoie. Dar asta e o altă poveste.

Denise Winn argumentează convingător, după părerea mea , că „spălarea pe creier" nu e o tehnică propriu-zisă, ci un ansamblu relativ pestriţ de proceduri – unele bazându-se pe cercetările lui Pavlov asupra condiţionării, altele derivând, mai mult sau mai puţin programat, din condiţiile de lagăr, şi altele care există, practic, de când e lumea lume (sau, mai bine zis, de când unele grupuri de oameni au început să încerce să îndoctrineze alte grupuri de oameni). Nu o să reiau firul argumentativ pe care îl dezvoltă Winn, şi care nu-şi are locul aici; o să dau în schimb două citate din cartea ei care rezumă, cred, destul de bine un mare număr din procedurile subsumate termenului-umbrelă „spălare de creier". Unul din citate se concentrează strict pe proceduri, în vreme ce al doilea e atent şi la mecanismele psihologice puse în mişcare de aceste proceduri.

Iată ce spune Denise Winn:

Doctorii Lawrence Hinkle Jr şi Harold Wolff au afirmat că a existat un effort concertat al chinezilor pentru a produce anumite emoţii într-o ordine anume, ceea ce ducea în final la capitulare şi la prăbuşirea psihică a individului. Ei le-au enumerat într-un articol apărut în septembrie 1957 în *Bulletin of the New*

York Academy of Medicine.[195] Emoţiile care trebuiau provocate erau: anxietate; sentimente de aşteptare tensionată; conştiinţa faptului de a fi ocolit/ evitat; sentimente de vină difuză; frică şi nesiguranţă; confuzie; depresie tot mai accentuată; oboseală; disperare; nevoia de a vorbi/ comunica [*nesatisfăcută*]; dependenţa completă de oricine se comportă mai prietenos; cultivarea nevoii de aprobare din partea interogatorului; şi sugestibilitate crescută. Toate cele de mai sus culminau în mărturisire [*a vinovăţiei*], raţionalizare a mărturisirii, şi sentiment final de profundă uşurare.

În 1956, Grupul American pentru Progresul Psihiatriei (*the US Group for the Advancement of Psychiatry*) a ţinut două simpozioane despre îndoctrinarea forţată, la care Dr. Wolff a prezentat cercetările sale. El a distins opt metode ale comuniştilor pentru a atinge scopurile de mai sus. Descrierea de aici e bazată pe cea din excelenta carte a lui Peter Watson "Război împotriva minţii" (*War on mind*).[196]

1. Chinezii impuneau exigenţe triviale, precum respectarea strictă a unor reguli nesemnificative, sau scrisul forţat, pentru a-i obişnui pe prizonieri cu ascultarea.

2. Aveau grijă să le arate limpede prizonierilor că le controlau complet soarta ; luau cooperarea ca de la sine înţeleasă, şi îi ispiteau cu favoruri posibile. De aici, prizonierii învăţau inutilitatea încercării de a menţine ei înşişi orice fel de aparenţă de control : învăţau să fie neputincioşi (*they learned helplessness*).

3. Ocazional, chinezii ofereau favoruri atunci când individul se aştepta mai puţin ; răsplăteau orice formă de cooperare ; promiteau condiţii mai bune, sau dovedeau amabilitate neaşteptată ; toate acestea foloseau drept motivaţii pentru ca prizonierii să se conformeze, şi pentru a preveni ajustarea lor la privaţiuni.

4. Ameninţări cu tortura, moartea, neîntoarcerea acasă, izolarea, interogatorii interminabile, ameninţări la adresa familiei sau a prietenilor, care adânceau sentimentele de frică, anxietate şi disperare ale individului.

5. Tratamente degradante, precum prevenirea igienei personale, umiliri, pedepse, insulte, condiţii neadecvate de trai, lipsa izolării – care aveau efectul de a face continuarea rezistenţei să pară lipsită de sens şi contra-productivă. De vreme ce erau forţaţi să se gândească doar la valorile cele mai de bază, ascultarea nu putea decât să ajute stima de sine a prizonierilor.

6. Prin forţarea indivizilor, alternativ, expunerii la lumină strălucitoare sau la întuneric, într-un mediu nestimulativ, fără diversiunile pe care le oferă mâncarea diversificată, cărţile sau libertatea de mişcare, chinezii îi fortau pe prizonieri să mediteze asupra propriei captivităţi, introspecţia excesivă putând rezulta în apariţia confuziei.

7. Izolarea completă sau parţială folosea aceloraşi scopuri; la fel ca privarea victimei de orice fel de support social, altul decât cel al gardianului său, de care prizonierul devenea tot mai dependent.

8. Presiunile fizice, precum semi-înfometarea, inducerea îmbolnăvirii, lipsirea de somn, perioadele prelungite de stat în picioare, de interogatorii şi de tensiune constantă, care îşi făceau efectul asupra oamenilor până când aceştia erau prea slăbiţi mental pentru a mai rezista.[197]

Iată şi al doilea citat :

Robert Lifton a participat la examinarea prizonierilor americani de război întorşi în Statele Unite, dar munca sa reală a început când a mers la Hong-Kong şi a intervievat în detaliu un număr de civili chinezi şi occidentali, care trăiseră în China la momentul luării puterii de către comunişti, în 1948, dar reuşiseră să fugă la Hong-Kong. In cartea sa "Reforma mentală şi psihologia totalismului" (*Thought Reform and the Psychology of Totalism*), el a descris şi a evaluat experienţele a cincisprezece intelectuali chinezi care

[195] HINKLE, L, WOLFF, H, "The Methods of Interrogation and Indoctrination used by the Communist State Police", in *Bulletin of the New York Academy of Medicine*, vol. 33(9), sept. 1957, pp. 600–615.

[196] WATSON, P., *War on the mind*, New York, Basic Books, 1978.

[197] WINN, D., *Op. cit.*, pp. 12-13.

trecuseră prin "reformă" în universităţi şi în colegiile revoluţionare, şi a douăzeci şi cinci de occidentali care fuseseră consideraţi de chinezi duşmani ai regimului, şi care fuseseră «reformaţi" în închisori.

Unul dintre occidentali era un francez, Dr. Charles Vincent, care trăise şi lucrase în China vreme de 20 de ani, înainte de arestarea sa. Acuzat de a fi un spion, fusese în închisoare vreme de trei ani şi jumătate. Lifton spunea, vorbind de el şi de un alt prizonier, părintele Luca (amândoi făcuseră confesiuni detaliate ale unor acte pe care nu le săvârşiseră niciodată, şi îşi denunţaseră prieteni în mod nefondat) :

"Mediul lor nu le permitea să stea la o parte : erau forţaţi să participe, absorbiţi de forţele din jur până când ei înşişi începuseră să simtă nevoia de mărturisire şi de reformă. Această imbibare a emoţiilor interne ale individului de către forţele psihologice ale mediului e probabil faptul cel mai remarcabil al reformei mentale". Lifton a identificat procedurile după cum urmează :

1. *Asalt asupra identităţii*. I s-a spus doctorului Vincent că nu era un doctor adevărat; părintele Luca nu era un preot real. In decursul procesului, pe măsură ce îşi pierdeau siguranţa de sine, ambii au început să-şi pună întrebări despre ce şi cine erau.
2. *Vinovăţie*. Ambii bărbaţi s-au trezit condamnaţi de către un mediu ambiant infailibil. Au devenit atât de pătrunşi de atmosfera de vinovăţie încât acuzaţiile care erau îndreptate asupra lor s-au contopit cu sentimente subiective de a fi păcătuit şi de a fi greşit. Stiau că erau vinovaţi de ceva, se simţeau extrem de vinovaţi şi, gradual, au început să creadă că pedepsele erau meritate.
3. *Trădarea de sine*. Denunţările prietenilor şi colegilor, pe care fuseseră forţaţi să le comită, au avut un efect dual: le-au intensificat sentimentele de vinovăţie şi de ruşine. Dar – la fel de important : denunţându-i pe toţi cei cu care se asociaseră în vieţile lor, denunţau, efectiv, tot ceea ce fusese viaţa lor până la punctul respectiv. Nu atât că-şi trădaseră prietenii, cât fuseseră obligaţi să trădeze ceea ce era miezul vital al persoanei lor.
4. *Punctul de cedare/ prăbuşire*. Efectele combinate ale sentimentului extrem de vinovăţie, ruşine, şi trădare de sine au dus la un sentiment de alienare de ei înşişi. A început să le fie teamă de anihilarea lor completă, şi de vreme ce tot ceea ce se întâmplase confirma, mai degrabă decât risipea frica respectivă, au început să avanseze inexorabil spre colaps mental.
5. *Îngăduinţa (leniency)*. Perspectiva inevitabilităţii anihilării totale putea fi răsturnată brusc, prin manifestări de îngăduinţă neaşteptată din partea celor care îi ţineau prizonieri. O scurtă pauză din interogatoriu, o întâlnire scurtă, în care erau trataţi, pe moment, ca nişte persoane, trezea în oameni o scânteie reînnoită de identitate proprie. Deodată, anihilarea nu era singurul rezultat previzibil. Anihilarea putea – şi, acum, trebuia – să fie evitată ; şi exista o singură cale imediată spre obţinerea scopului respectiv. Pentru un om aflat într-o atare situaţie, spune Lifton, "decompresia psihologică din mediu serveşte la trecerea lui în tabăra reformei mentale". Oamenii deveneau, practic, participanţi recunoscători la propria lor reformare.
6. *Compulsia de a mărturisi.* Mărturisirea, în măsura în care oferea o cale de rezolvare a sentimentului copleşitor de vină care fusese dezvoltat, devenea în mod progresiv tot mai atrăgătoare. Compulsia de a pune capăt ororii cauzate de confuzie şi de sentimentul pierderii identităţii prin admiterea vinovăţiei era, în final, irezistibilă.
7. *Canalizarea vinovăţiei.* Vina amorfă, fără cadre definite, care se dezvoltă în individ ia o formă inteligibilă dacă individual adoptă "punctual de vedere al poporului". Astfel, vina poate fi atribuită unei vieţi întregi de acţiuni greşite, determinate de un cadru ideologic greşit.
8. *Reeducarea: dezonorarea logică.* Pentru a obţine o reeducare "reală", prizonierii trebuia să extindă condamnarea de sine la fiecare aspect al existenţei lor trecute – să-şi vadă vieţile ca o lungă serie de acte ruşinoase.
9. *Progresul şi armonia*. Coeziunea noii lor poziţii reformate era întărită prin numărul mare de necesităţi emoţionale care erau satisfăcute prin menţinerea respectivei poziţii: puteau să simtă legătura cu grupul, în viaţa şi în munca lor; puteau participa la urmărirea unui scop comun; puteau să resimtă uşurarea care urma soluţionării problemelor şi confuziei. În locul alienării, se puteau percepe ca fiind în armonie cu mediul în care trăiau.

10. *Mărturisirea finală şi renaşterea*.În acest nou spirit de armonie, oamenii erau în întregime capabili să furnizeze declaraţii convingătoare despre ce erau ei acum şi ceea ce respinseseră.

Lifton afirma că în toate cazurile de convertire aparentă, factori similari păreau să fi fost utilizaţi. În mod deosebit : o identitate negativă puternică şi uşor accesibilă, o susceptibilitate la vinovăţie extrem de puternică, o tendinţă spre confuzie a identităţii (mai ales în cazul unei persoane căreia normele culturale îi sunt străine (*a cultural outsider*), şi un set emoţional de tipul totul-sau-nimic.

O să mă opresc puţin asupra unui număr din procedurile de mai sus, care mi-se par cele mai demne de a fi menţionate/ cele mai interesante.

A. "Legătura traumatică" (*traumatic bonding*) : e ceea ce Lifton menţionează oarecum, cred, la punctul (5) – "îngăduinţa" (*leniency*), iar Harold Wolff la punctul (3).

Legătura traumatică e definită de Donald Dutton şi Susan Painter ca fiind constituită din "legăturile emoţionale puternice care se dezvoltă între două persoane, în cadrul cărora una din persoane o hărţuieşte, o bate, o ameninţă, o abuzează, sau o intimidează pe cealaltă".[198] În limba engleză, există un termen derivat din *bond* (legătură) : cuvântul *bondage*, care înseamnă, în funcţie de context, "sclavie", "vasalitate", "constrângere", etc. Pasul morfologic e minim, de la *bond* la *bondage*. În mod analog, cred că pasul care face diferenţa între o legătură sănătoasă şi o legătură traumatică e de multe ori aproape insesizabil pentru persoanele implicate.

Am vorbit deja de observaţiile lui Harry Harlow şi ale lui William Mason asupra puilor de maimuţă rhesus atacaţi cu jeturi de aer cald, sau loviţi cu ţepuşe de alamă de către "mama" surogat mecanică, şi care se agăţau cu *mult* mai multă insistenţă şi îndârjire de ea decât ceilalţi pui – sau de experimentele lui A.E. Fisher asupra căţeilor bătuţi – care căutau proximitatea îngrijitorului mai des şi mai insistent decât restul puilor. În esenţă, experimentele cu pricina nu sunt altceva decât reamenajări, în cadrul laboratorului, a legăturii traumatice, aşa cum poate ea să apară în natură.[199] În mod analog, tipurile de ataşament instabil identificate de Mary Ainsworth în cadrul teoriei ataşamentului sunt tot atâtea forme de legături traumatice.

La 23 august 1973, în timpul unei „permisii" din executarea unei pedepse cu închisoarea, suedezul Jan-Erik Olsson a intrat înarmat în clădirea Kreditbanken din piaţa Norrmalmstorg, din Stockholm. A luat ostateci patru oameni, şi a cerut ca prietenul său Clark Olofsson (pe care îl cunoscuse în închisoare) să fie adus acolo, împreună cu o sumă de 3 milioane de coroane suedeze, pentru răscumpărarea ostatecilor. Negocierile între poliţie şi jefuitori au durat 6 zile şi au ajuns inclusiv până la nivelul primului ministru de la acea vreme, Olof Palme, care a fost contactat telefonic de una din ostatece, Kristin Enmark, care i-a cerut să le permită criminalilor şi ostatecilor să plece din clădire. După scurgerea celor 6 zile, poliţia a folosit gaze lacrimogene în sediul băncii, obligându-i pe Jan-Erik Olsson şi pe Clark Olofsson să se

[198] DUTTON, D., PAINTER, S., "Traumatic bonding: The development of emotional bonds in relationships of intermittent abuse", in *Victimology: An International Journal*, vol. 6(1-4), 1981, pp. 139-155. Vezi şi: DUTTON, D., PAINTER, S., "Emotional attachments in abusive relationships: a test of traumatic bonding theory", in *Violence and victims*, vol. 8(2), 1993, pp. 105-120; DUTTON, D., PAINTER, S., "The battered woman syndrome: effects of severity and intermittency of abuse", in *American Journal of Orthopsychiatry*, vol. 63(4), oct. 1993, pp. 614-22. Pentru o bibliografie a articolelor şi cărţilor lui Dennis Dutton, v. URL : http://drdondutton.com/listof.htm.

[199] SCOTT, J.P., "The emotional basis of attachment and separation", in SACKSTEDER, J.L., SCHWARTZ, D.P., AKABANE, Y. (ed.), *Attachment and the therapeutic process*, Madison, International Universities Press, 1987.

predea.

Ceea ce a surprins a fost comportamentul foştilor ostateci, care au început să le ia apărarea celor doi; ei au declarat că, în timpul celor 6 zile de captivitate, nu fuseseră speriaţi de jefuitori, ci mai degrabă de comportamentul poliţiei, care li s-a părut periculos. Din atitudinea lor, era destul de limpede că simpatizau cu agresorii, ceea ce a trezit un interes imens – în Suedia, şi nu numai. Unul din psihiatrii cei mai faimoşi ai ţării, Nils Bejerot, a numit atitudinea aparent paradoxală al ostatecilor „sindromul Stockholm", nume care a rămas, până în ziua de azi, numele folosit pentru astfel de manifestări.

Cercetătorii de la FBI[200] au ajuns la concluzia că fenomene de genul „sindromului Stockholm" se întâmplă relativ rar (doar în aprox. 8% din cazuri), în timpul luării de ostateci: în general, ostatecii păstrează o atitudine defensivă şi ostilă faţă de agresor. După FBI, există posibilitatea ca ostatecii să manifeste comportamente de genul sindromului Stockholm, dar asta doar în cazul în care sunt îndeplinite o serie de condiţii: i) intervalul de timp în care persoana a fost ţinută ostatecă trebuie să fie relativ lung, sau intensitatea emoţională a incidentului trebuie să fie mare, şi la fel de mare sentimentul de pierdere a controlului resimţit de ostatec; ii) contactul trebuie să existe între ostatec şi agresor (i.e., ostatecii nu sunt ţinuţi separat de către acesta); iii) agresorul trebuie să aibe un comportament îngăduitor, manifestând oarecare afecţiune faţă de ostatec. Astfel, se dezvoltă o relaţie în care ostatecul empatizează cu agresorul, şi îi împărtăşeşte în oarecare măsură temerile, emoţiile, etc.: ajunge să se teamă de poliţie sau de forţele de ordine, de exemplu, pentru că ar putea fi omorât în timpul unui atac asupra clădirii/ avionului, etc. I–se pare că poliţia se comportă haotic sau neprofesionist, că negocierile tărăgănează, sau sunt prost conduse, că ar fi cel mai bine pentru toată lumea dacă exigenţele agresorului ar fi satisfăcute şi „s-ar termina odată cu toate astea", etc. Uneori, simpatia faţă de agresor merge chiar mai departe de atât.

La 15 aprilie 1974, sucursala Sunset District a băncii Hibernia din San Francisco era jefuită. Imagini video ale tâlharilor arătau că printre ei se afla o fată tânără; odată identificată, un mandat de arestare a fost emis în numele ei. În septembrie 1975 a fost arestată; la arestul închisorii, în registrul de evidenţă, a trecut la rubrica profesie „gherilă urbană". Numele ei era Patty Hearst, şi era nepoata faimosului patron de presă William Randolph Hearst. Fusese răpită din apartamentul său, la 4 februarie 1974, de către un grup paramilitar de extremă stânga, „Armata de eliberare simbioneză" (*Simbionese Liberation Army*). Cererile iniţiale ale răpitorilor (eliberarea lui Patty Hearst în schimbul eliberării unor membri ai SLA aflaţi în închisoare) fuseseră refuzate, iar cererile ulterioare, adresate familiei acesteia, de a distribui hrană în valoare de 70$ fiecărui sărac din California, fuseseră, după părerea lor, îndeplinite în mod inadecvat (familia cheltuise doar 6 milioane de $, iar costul real al unei astfel de operaţii ar fi fost mult mai mare); după al doilea eşec, negocierile au încetat. În tot timpul ăsta, Patty fusese supusă unei îndoctrinări ideologice intense, iar odată convertită la idealurile revoluţiei, începuse să participe la operaţiunile bandei, şi se lăsase chiar fotografiată în ţinută de comando, cu arma semiautomată în mână, şi având pe fundal drapelul „armatei" simbioneze. Povestea pare scoasă dintr-un film de acţiune de serie B, dar totul a fost cât se poate de real – membrii de frunte ai „armatei simbioneze" fiind în final ucişi într-un asalt al poliţiei. Viaţa, ca de obicei, bate filmul.

Am dat cele două exemple de mai sus pentru că *nu* sunt, în esenţa lor, modele de situaţii orientate în

[200] FUSELIER, D., "Placing the Stockholm syndrome in perspective", in *FBI Law Enforcement Bulletin*, vol. 68(7), 1999, pp. 22-24. V., de asemenea, STRENTZ, T., "The Stockholm Syndrome: Law Enforcement Policy and Ego Defenses of the Hostage," in *Annals of the New York Academy of Sciences* 347, 1980, pp. 137-50; STRENTZ, T., "The Stockholm Syndrome: Law Enforcement Policy and Hostage Behavior," in OCHBERG, F.M., SOSKIS, D.A., *Victims of Terrorism*, Boulder, Westview Press, 1982, pp. 149–163.

primul rând emoţional. Vreau să spun prin asta că emoţiile (atât cele ale agresorilor/ răpitorilor, etc., cât şi ale ostatecilor/ victimelor, etc.) sunt intense, dar sunt accesorii unei situaţii a cărei primă componentă nu e emoţia: în cazul spărgătorilor de bancă suedezi, intenţia primă nu era să declanşeze diverse emoţii mai mult sau mai puţin pozitive sau negative în ostatecii lor: motivaţia era în primul rând să primească banii de răscumpărare, şi să fie lăsaţi să plece liniştiţi de acolo; la fel, în cazul lui Patty Hearst, motivaţia răpitorilor era în primul rând ideologică.

Dar majoritatea răpirilor nu sunt motivate ideologic; de fapt, răpirile/ luările de ostateci în scop ideologic (deturnări de avioane, de exemplu), sau pentru a ajuta la ducerea la bun sfârşit a unor tâlhării/ jafuri, etc. sunt rare (dar sunt extrem de spectaculoase, de aceea beneficiază de o vizibilitate mare în mass-media). Cele mai numeroase, statistic vorbind, sunt răpirile de copii: de exemplu în Statele Unite, anual, au loc 69.000 de răpiri de copii; majoritatea (82%) au loc în cadrul unor disensiuni familiale (de ex, tatăl/ mama luând copilul cu sine, în cazul unei decizii de atribuire a copilului în caz de divorţ care e considerată nedreaptă). Din restul de 12.000, 37% sunt răpiri efectuate de către o persoană necunoscută[201].

Jaycee Lee Dugard[202] a fost răpită de la familia ei când avea 11 ani, în 1991. In august 2009, un oarecare Philip Garrido a vizitat campusul de la Berkeley, însoţit de două fete tinere, despre care afirma că sunt fiicele sale. Dorea să organizeze o "întâlnire creştină", dar comportamentul său i-s-a părut atât de suspect persoanei care se ocupa de gestionarea evenimentelor speciale, încât a cerut poliţiei campusului să caute informaţii suplimentare despre Garrido. Astfel, au aflat că Garrido avea cazier şi dosar penal ca *sexual offender* ("persoană care a comis infracţiuni de natură sexuală") şi că era eliberat condiţionat, pentru ispăşirea parţială a unei pedepse pentru viol. Ofiţerii din departamentul care se ocupa de infractorii eliberaţi condiţionat, sesizaţi de poliţia campusului, l-au convocat pe Garrido la biroul lor. Acesta a venit, însoţit fiind de soţia lui, Nancy, de cele două fete, şi de încă o femeie, care susţinea că se numeşte Alissa.

Alissa le-a explicat poliţiştilor că ea era mama celor două fete, şi atunci când aceştia au remarcat că pare prea tânără ca să fie mamă, a răspuns râzand că "e o remarcă pe care o aude adesea". Atunci când poliţiştii i-au cerut un act de identificare, Alissa le-a răspuns că "învăţase de multă vreme să nu le poarte asupra sa, şi să nu dea informaţii oricui despre detalii personale", şi a adăugat că vrea un avocat. Atunci când a fost separată de ceilalţi, pentru a i-se lua un interogatoriu personal, Alissa le-a mărturisit poliţiştilor că minţise : era din Minnessota, şi fugise de acasă împreună cu fetele, pentru a se ascunde de soţul ei, care o bătea. Intr-o altă încăpere, simultan, i-se lua un interogatoriu lui Garrido, care a recunoscut în final că fetele sunt de fapt fiicele lui, şi că "Alissa" fusese răpită şi violată de către el. "Alissa", după cum s-a dovedit până la urmă, era Jaycee Lee Dugard, fata dispărută cu 18 ani mai devreme.

---

[201] Statistici preluate de pe site-ul *Fighting chance*, URL : http://kidsfightingchance.com/stats.php.

[202] Exemplele care urmează sunt preluate din: Van WORMER, K., *Human Behavior and the Social Environment, Micro Level: Individuals and Families*, Oxford, Oxford UP, 2010, § "Controlling behavior through brainwashing". Pentru referinţe suplimentare: unele din victime au scris cărţi: cf. DUGARD, J., *Stolen life: a memoir*, New York, Simon & Schuster, 2011; KAMPUSCH, N., *3096 days*, New York, Penguin Books, 2010; există filme documentare: despre N. Kampusch, *aici*, despre Shawn Hornbeck *aici*; interviuri: de exemplu, interviuri cu Jaycee Dugard *aici*, şi *aici*, cu Natasha Kampusch *aici*,, cu Elizabeth Smart *aici*,; site-uri internet: pentru Natasha Kampusch *aici*, pentru Shawn Hornbeck *aici*, etc.

Shawn Hornbeck[203] a dispărut tot când avea 11 ani, în octombrie 2002, în timp ce se plimba cu bicicleta în apropierea casei sale. A fost găsit de poliţie în ianuarie 2007, în timpul unei anchete în legătură cu dispariţia unui alt băiat, Ben Ownby. Michael Devlin, răpitorul, a pretins că Shawn era chiar băiatul lui. Partea mai complicată a poveştii e că Shawn fusese, în timpul acesta, liber să navigheze pe internet (lăsase chiar două mesaje – nu foarte limpezi – pe site-ul deschis de părinţii săi şi dedicat dispariţiei sale), poseda un telefon celular, avea o bicicletă cu care se plimba adesea, şi era bine cunoscut şi îndrăgit de vecini, care îl cunoşteau sub numele de Shawn Devlin. Când i-se furase bicicleta, mersese chiar la poliţie să depună plângere. Atunci când prietenul său Tony Douglas remarcase asemănarea între el şi băiatul a cărui poză apărea la televizor şi în ziare, Shawn îi spusese că "i-se pare", şi îi ceruse să tacă şi s-o lase baltă. Atunci când Devlin îl răpise pe Ben Ownby, Shawn se afla cu el, în camionetă.

Elizabeth Smart avea 14 ani când a fost răpită, la 5 iunie 2002 - chiar din camera unde dormea împreună cu sora ei. A fost găsită de poliţie 9 luni mai târziu. Atunci când a fost interogată prima dată de poliţie, a negat în mod susţinut că era persoana căutată.

In Europa, Natasha Kampusch a fost răpită când avea 10 ani, şi ţinută de răpitorul ei, Wolfgang Prikopil, într-o cămăruţă din pivniţă, de 5 metri pătraţi, fără fereastră şi izolată fonic, vreme de mai mult de 8 ani. In primele 6 luni, a fost ţinută practic în continuu în pivniţa respectivă. Dar în ultimii ani, îi era permis să se plimbe prin grădină, şi să iasă din curte şi să facă plimbări, însoţită de răpitorul ei. La un moment dat, a fost chiar luată de Prikopil la o excursie pe schiuri de jumătate de zi (fapt pe care iniţial, când a fost interogată de poliţie, Natasha l-a negat). Prikopil avea obiceiul să o bată până când era umplută toată de vânătăi – apoi se străduia să o amuze şi să o consoleze. A reuşit să fugă de la răpitorul ei în 2006 ; la momentul respectiv, cântărea 48 de kilograme – aceeaşi greutate ca la momentul răpirii – şi crescuse cu doar 15 centimetri în înălţime. Cu toate acestea, la aflarea veştii că Prikopil, urmărit fiind de poliţie, s-a aruncat în faţa trenului, Natasha a început să plângă cu sughiţuri şi, mai târziu, la morgă, a aprins o candelă pentru el. În filmul documentar făcut despre captivitatea ei, şi-a declarat compasiunea pentru el ; cu alte ocazii, a mărturisit că jeleşte după el – chiar dacă îl numea, pe de altă parte, "criminal".

Comportamente asemănătoare cu cele de mai sus nu sunt singulare : se întâlnesc într-un larg număr de cazuri de copii răpiţi care sunt găsiţi de poliţie după un interval relativ îndelungat de vreme – după cum se întâlnesc, de asemenea, în cazul copiilor exploataţi sexual (prostituţie), sau în cazul copiilor-soldaţi. Acestea sunt cazurile extreme, care sunt cele mai vizibile şi cele mai mediatizate, de legătură, sau de ataşament traumatic – şi poate cele mai izbitoare, pentru că e evident pentru oricine că răpitorul nu doreşte binele persoanei răpite, dar *cu toate acestea* se stabileşte o legătură emoţională, care sub anumite aspecte (tocmai pentru că e traumatică) poate fi mai puternică decât o legătură normală : pentru că victima e, literalmente, aservită. Procedura folosită e aceeaşi tehnică de alternanţă "cald-rece", folosită şi în cazul prizonierilor de război, şi în cazurile de experimente pe animale (ceea ce nu înseamnă că e o tehnică folosită *neapărat* anume pentru a aservi victima : e posibil, cred, ca în multe cazuri agresorul să *simtă* cumva, semi-instinctiv, care sunt modalităţile de dominare a victimei, şi apoi să se producă un *attunement*, o "armonizare" pe coordonatele pe care le stabileşte el (şi pe care victima e cumva obligată să le accepte, măcar parţial, având în vedere că e vorba de supravieţuirea ei).

In toate cazurile menţionate mai sus, a existat o perioadă, relativ îndelungată (6 luni, pentru Natasha Kampusch) de izolare totală, sau aproape totală, însoţită de diverse privaţiuni (cantitate limitată de hrană, de exemplu) şi ameninţări. Acestei perioade de "condiţionare" îi urma o perioadă relativ lungă de "acomodare", sau de "normalizare" a situaţiei, cu intrarea într-un soi de rutină, de alternanţă a

[203] CAMPO-FLORES, A, THOMAS, E., "Living With Evil", in *Newsweek,* 29 ian. 2007.

ameninţărilor şi terorizării cu perioade de calm, şi chiar de afecţiune. Jaycee Dugard, de exemplu, era în mod constant ameninţată şi şantajată, spunându-i-se că dacă nu face ce vrea agresorul, acesta o să răpească alte fete ; pe de altă parte, Garrido avea periodic accese în timpul cărora îi cerea iertare, se comporta prietenos şi amabil, etc. Vecinul lui Michael Devlin de la etajul superior, Harry Reichard, auzise de numeroase ori zgomote de ţipete, certuri, discuţii în care o voce răsuna furios, iar cealaltă rugător, etc. Devlin îl ţinuse pe Shawn legat cu o frânghie, şi cu bandă scotch legată peste gură, în primele luni de captivitate, şi continua să o facă – mai ales în momentele când pleca la lucru. Pe de altă parte, după o vreme, Devlin începuse să-i permită lui Shawn să se joace ore întregi la consola de jocuri, îl lăsa să se plimbe cu bicicleta, etc. Elizabeth Smart fusese luată de răpitorul ei, în mai multe rânduri, la restaurant, sau la plimbare prin parc şi chiar, cel puţin o dată, la o petrecere (la care trebuise să poarte un văl peste faţă). Aceeaşi Elizabeth fusese, în alte momente, legată cu un lanţ, forţată să bea alcool pentru a nu rezista agresorului său, etc. Natasha Kampusch, căreia răpitorul îi cerea să-i spună "stăpâne", fusese înfometată sistematic în primele luni de acesta, care îi arăta porţii mari de mâncare, şi apoi îi dădea să mănânce doar părţi infime din respectivele porţii ; mai târziu, ea era cea care gătea, pentru ea însăşi şi pentru răpitor. Toţi cei răpiţi povestesc, mai degrabă decât de abuzurile fizice la care fuseseră supuşi, de sentimentul perpetuu de nesiguranţă, şi de înjosirea psihică la care îi supunea agresorul lor respectiv : găsirea de pricini de vină din orice, afirmatul că "nu sunt buni de nimic", ameninţările cu moartea, şantajul permanent (că o să răpească pe altcineva, sau o să le omoare familia, etc., în cazul în care nu i-se supun). Toţi au relatat că resimţeau sentimente de lipsă de valoare proprie, teamă paralizantă în proximitatea agresorului, şi de asemenea, uneori, impresia că acesta ar fi atotputernic, că le-ar citi gândurile, etc.

Dar forme de legătură traumatică nu au loc doar în asemenea contexte excepţionale : răpiri, jafuri, etc. De fapt, *imensa* majoritate a legăturilor traumatice au loc în viaţa de fiecare zi, şi sunt, cred, mult mai comune decât optimismul ne-ar lăsa să credem – doar că nimeni nu vede la televizor, sau în ziar, astfel de cazuri, pentru că sunt insuficient de spectaculoase. În unele cazuri lucrurile se desfăşoară atât de subtil, încât chiar şi specialistul are dificultăţi în distingerea a ceea ce se întâmplă. Legăturile traumatice se pot stabili astfel în contexte de violenţă familială : în cadrul cuplului (victima fiind, în general – dar nu întotdeauna – femeia), în cadrul cazul copiilor bătuţi, abuzaţi, neglijaţi, etc. Alternanţa de "cald /rece" de care vorbeau victimele de răpiri e un lucru larg cunoscut, şi îndelung discutat, pentru că e una din caracteristicile cele mai răspândite ale relaţiilor abuzive în cadrul cuplului. E ceea ce Lenore Walker[204] numeşte "ciclul violenţei" (*violence cycle*).

In 1987, la New York s-a desfăşurat procesul lui Joel Steinberg. A fost primul proces televizat integral din istoria Statelor Unite, şi a trezit un interes imens în populaţie. Lumea dezbătea mai ales gradul de responsabilitate al femeii cu care acesta trăia – Hedda Nussbaum[205] - în cele întâmplate. Era vorba de moartea unei fete tinere, adoptate semi-legal de către cuplu.

Lisa Sanders, fata în chestiune, îi fusese încredinţată de către mama ei lui Joel Steinberg, care era de profesie avocat, pentru "a fi adoptată de o familie romano-catolică". În loc să o dea spre adopţie,

[204] WALKER, L., *The battered woman syndrome*, New York, Springer Books, 2000.

[205] Transcrierea unui interviu cu Hedda Nussbaum se găseşte la URL: http://www.rickross.com/reference/abusive/abusive1.html; un film al unui alt interviu cu ea e disponibil *aici*.

Steinberg şi Nussbaum o ţinuseră pe Lisa cu ei, în apartamentul lor din New York, fără să completeze formele legale. Mai târziu, adoptaseră şi un băieţel, Mitchell – tot fără forme legale.

La 1 noiembrie 1987, Lisa a fost lovită în cap de către Steinberg, şi a căzut pe jos, inconştientă. Apoi, Steinberg a plecat de acasă, dar s-a întors de un număr de ori, în orele care au urmat incidentului. În tot acest timp, cea care a rămas în casă, alături de victimă, a fost Hedda Nussbaum – care, deşi fata se simţea tot mai rău, nu a telefonat nici la poliţie, nici la salvare – deoarece, se pare, credea că Steinberg deţinea puteri de vindecare miraculoase. După mai bine de 10 ore de agonie, a doua zi la 6 dimineaţa, Lisa a murit. Doar în acel moment, la rugăminţile Heddei Nussbaum, Joel Steinberg a telefonat la poliţie.

Iniţial, Hedda Nussbaum a fost arestată şi ea, în calitate de complice a lui Steinberg. Totuşi, după o examinare medicală, femeii i-s-a dat drumul : suferea de malnutriţie severă, şi la o scanare cu raze X s-a constatat că avea un număr de oase rupte sau fisurate. De asemenea, avea răni pe suprafaţa corpului care se infectaseră, iar faţa îi era tumefiată, cu răni în zona nasului. Poliţia a conchis că în starea în care se afla, femeia era incapabilă de a lovi cu forţă pe altcineva.

Hedda Nussbaum fusese de profesie editor – şi scriitor de cărţi pentru copii – la editura Random House. De la un moment încolo, ea începuse să apară la lucru cu vânătăi pe faţă, să lipsească tot mai des, etc. O parte din colegi au crezut că era bătută acasă, de partenerul ei ; o altă parte trăseseră concluzia că vânătăile sunt urme de la practici sexuale sado-masochiste. Atunci când era întrebată, Nussbaum dădea diverse explicaţii pentru ceea ce i-se întâmplase (căzut pe scări, etc.), iar când unii prieteni s-au oferit să o ajute, în cazul în care era abuzată de partenerul său, le-a mulţumit, dar le-a refuzat propunerile. După o vreme, din cauza absenţelor repetate, Nussbaum a fost reîncadrată de cei de la Random House, devenind co-editor, cu statut de colaborator (i.e., fără contract permanent).

Întrebarea pe care şi-o punea toată lumea era : cum era posibil ca o femeie inteligentă şi educată să îndure bătăile primite din partea partenerului său ; mai mult : să stea în aceeaşi casă cu cineva care moare, şi să nu facă minimul gest de a pune mâna pe telefon şi a suna la urgenţe ?

În anii ’70, Lenore Walker a dezvoltat o serie de teorii legate de psihologia abuzului în cadrul cuplului (femei bătute, etc.), printre care şi cea a ciclului violenţei. După ea, abuzul în cadrul cuplului (şi mai ales abuzul însoţit de violenţă) se desfăşoară de cele mai multe ori urmând un tipar regularizat.

Suntem obişnuiţi să gândim personalitatea umană în termeni de “fixitate” şi/sau de linearitate – fie că suntem de acord cu ideea că personalitatea evoluează în timp, fie că este un dat care există o dată pentru totdeauna, care e “integrat” copilului încă de la naştere. De asta spunem despre un copil că e “rău din fire”, etc. Dar ne gândim rareori la faptul că ar putea exista o a treia dimensiune a personalităţii : că personalitatea ar putea *oscila în timp*.[206] Altfel spus, că şi personalitatea, la fel ca alte aspecte ale organismului (ritmul cardiac, ciclul de ovulaţie la femei, etc.), ar urma un *ritm* anume (deci, că personalitatea ar putea fi cel mai bine înţeleasă ca un *proces ritmic*). Ideea nu e neapărat nouă (de exemplu, pseudoştiinţa bioritmurilor se bazează, intuitiv, pe considerente analoage) dar numai în ultimele decade a început să fie luată ceva mai în serios, şi abia acum începe să fie investigată în mod ştiinţific.

Ce vreau să spun când vorbesc de “oscilări în timp” ale personalităţii ? Se ştie deja de multă vreme că există tulburări de personalitate oscilatorii : sindromul maniaco-depresiv e exemplul cel mai cunoscut. Dar aş îndrăzni să cred că modelul poate fi extins la ansamblul personalităţilor umane : fiecare dintre noi

[206] Ceea ce urmează e pur speculativ, dar se bazează pe remărci făcute de psihologul Donald Dutton. V. DUTTON, D., “My back pages: Reflections on thirty years of domestic violence research”, in *Trauma, violence and abuse*, vol. 9(3), 2008, pp. 131 -143.

ar urma astfel, în viaţa sa, un tipar de personalitate care ar oscila între anumiţi parametri ; oscilaţiile respective ar putea urma un ciclu extrem de vast (în cazul sindromului maniaco-depresiv, de la stări de depresie şi prostrare profundă, la stări de hiperactivitate şi entuziasm excesiv), sau un ciclu relativ restrâns. Ar putea urma o intensitate "joasă" (energie relativ scăzută, depresie), sau "înaltă" (nivele ridicate de activitate ridicată). Nu cred că un astfel de lucru ar fi, în fond, prea surprinzător : în fond, metabolizarea de către organism a substanţelor din mediu urmează diverse cicluri (inspiraţie/ expiraţie, ciclu metabolic, etc.) înscrise temporal. În mod analog, procesele din creier (*locus*-ul personalităţii) sunt înscrise temporal, şi urmează un anumit algoritm al desfăşurării reacţiilor şi schimburilor chimice, care stau la baza transmiterii informaţiei de către neuroni.

Dacă personalitatea e supusă unor cicluri (sau etape) de manifestare, asta înseamnă că şi felul în care ne comportăm în lume urmează anumite tipare ciclice, mai mult sau mai puţin complexe, în funcţie de condiţiile de mediu, şi de etapa din cadrul ciclului personalităţii în care se află individul. Dar în condiţii de mediu relativ stabile, mi-se pare probabil ca ciclul personalităţii să tindă să urmeze un tipar regulat, un soi de – ca să zic aşa - "homeostază ritmică". În cazul în care doi, sau mai mulţi indivizi petrec mai mult timp împreună (ca, de exemplu, în cazul unei familii) probabil că se produce un soi de "armonizare" ritmică a personalităţii lor, asemănătoare "armonizării" între mamă şi copil constatate de Bowlby şi Ainsworth (e lucru ştiut, de exemplu, că îndivizii din cuplurile care trăiesc împreună zeci de ani încep să semene atât *fizic* unul cu altul – trăsăturile feţelor le devin asemănătoare, etc. – cât şi ca personalitate).[207] Biologic vorbind, există un număr exemple posibile de "armonizări" analoage : sincronizarea treptată a ciclurilor de ovulaţie ale mai multor femei, în cazul în care trăiesc împreună o perioadă mai îndelungată de vreme, etc. "Armonizări" biologice, sau psihologice, ar putea fi, în principiu, realizate şi prin mijloace artificiale : exerciţii fizice executate sincron – cum ar fi un detaşament de armată executând comenzi, adunarea credincioşilor, la biserică, urmând desfăşurarea slujbei *şi participând* la ea, prin cântece, poziţii corporale, etc. – sau semi-artificial : armonizarea între doi parteneri în timpul unui dans, etc.

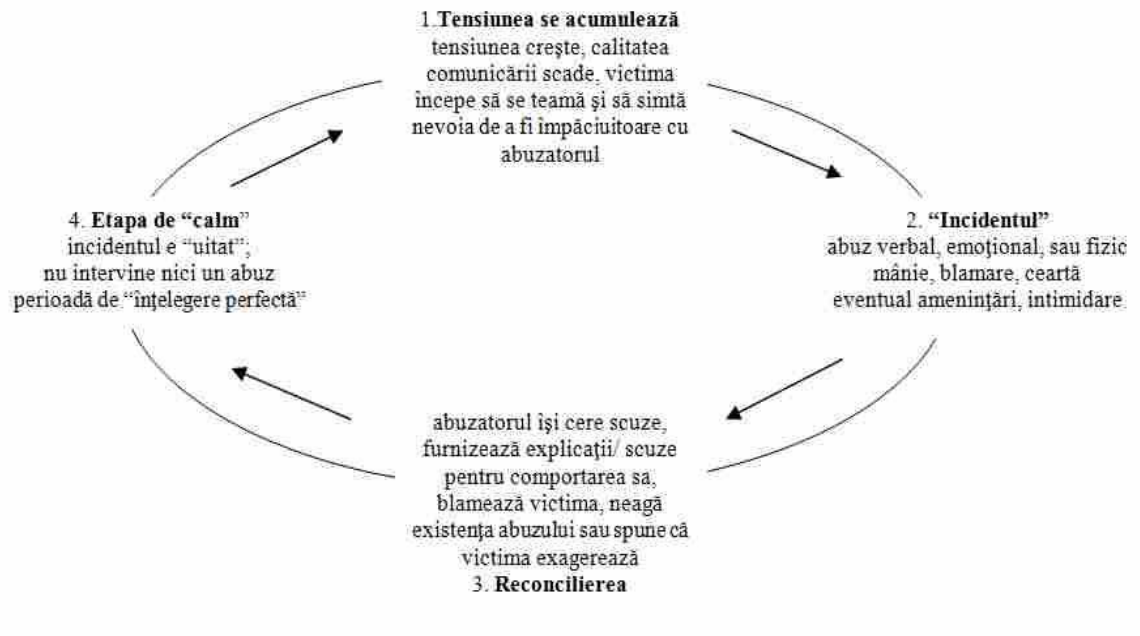
Cred, în contextul ăsta, că "ciclul violenţei" din cadrul cuplului ar putea fi văzut ca un exemplu disfuncţional de "regularizare", sau de "armonizare" a ciclului de personalitate a doi parteneri. E un ciclu abuziv, pentru că unul din parteneri ("victima") e forţată, cel puţin iniţial, să urmeze un ciclu care nu îi este propriu, răspunzând astfel, mai mult sau mai puţin involuntar, desfăşurării şi necesităţilor ciclului de personalitate al partenerului abuziv. Astfel se poate explica, de exemplu, cum prima reacţie a victimelor răpitorilor, atunci când răpitorii sunt descoperiţi de poliţie, e să îi protejeze pe aceştia : în fapt, victimele protejează homeostaza la care au ajuns ele însele – chiar dacă le e, în fond, detrimentală. Doar la câteva săptămâni după regăsirea victimelor organismul lor începe să se reacomodeze/ readapteze unui ciclu de viaţă mai "normal" (i.e., mai puţin constrâns) – şi în momentul respectiv reapare la suprafaţă partea din personalitatea autentică a individului care fusese "forţată" afară din cadrele impuse de persoana abuzivă – literalmente ca şi cum individul s-ar trezi, treptat, dintr-o transă.

Iată cum se desfăşoară, în perspectiva Lenorei Walker, etapele ciclului violenţei[208] între două persoane (abuzator-victimă : cazul cel mai des întâlnit este, după cum am spus, relaţia disfuncţională soţ-soţie, dar există multe alte tipuri de relaţionări în cadrul cărora ciclul descris de Walker poate avea loc) :

---

[207] ZAJONC, R.B., ADELMANN, P.K., MURPHY, S.T., & NIEDENTHAL, P.M. "Convergence in the physical appearance of spouses" in *Motivation and Emotion*, vol. 11(4), 1987, pp. 335-346.

[208] WALKER, L., *Op. cit.*, p.126.


1. Tensiunea se acumulează
tensiunea creşte, calitatea comunicării scade, victima începe să se teamă şi să simtă nevoia de a fi împăciuitoare cu abuzatorul
2. "Incidentul"
abuz verbal, emoţional, sau fizic mânie, blamare, ceartă eventual ameninţări, intimidare
3. Reconcilierea
abuzatorul îşi cere scuze, furnizează explicaţii/ scuze pentru comportarea sa, blamează victima, neagă existenţa abuzului sau spune că victima exagerează
4. Etapa de "calm"
incidentul e "uitat"; nu intervine nici un abuz perioadă de "înţelegere perfectă"

Ciclul violenţei / abuzului.
Sursa: articol "Cycle of abuse", Wikipedia.

1. Faza de "construcţie". Există "o escaladare gradată a tensiunii" în cadrul cuplului. Au loc unele fricţiuni de dimensiuni mai reduse, eventual ironii, observaţii, etc. din partea abuzatorului. Acesta îşi exprimă insatisfacţia şi ostilitatea, însă nu într-un mod flagrant. Pe de altă parte, victima simte augmentarea tensiunii, şi face ceea ce îi stă în putinţă pentru a-l "îmblânzi" pe agresor, a-l linişti, sau măcar pentru a nu ridica şi mai mult intensitatea stării tensionate : ignoră manifestările de iritare, sau încearcă să le răspundă prin tehnici generale de liniştire (cuvinte împăciuitoare, glume, etc.). Adesea, reuşeşte într-o măsură oarecare să mai reducă întrucâtva – temporar – din tensiune, ceea ce o întăreşte în credinţa că e "stăpână pe situaţie", şi că poate să controleze toanele agresorului. *Şi* astfel de credinţe/ practici se integrează în tiparul interacţiunii, ceea ce contribuie la soliditatea ciclului.

2. Faza de "conflict". Pe măsură ce tensiunea creşte, rezistenţa psihică a victimei se erodează : atenţia la reacţiile agresorului devine mai puţin alertă ; în locul tehnicilor de "împăciuire", din ce în ce mai des, victima optează pentru retragere, ignorare a ostilităţii, etc. Pe de altă parte, pe măsură ce aceasta se "retrage", agresorul devine mai activ, şi îşi intensifică acţiunile de hărţuire. La un moment dat, tensiunea latentă devine greu de suportat, şi atunci are loc conflictul. Faza a doua, spune Walker, "se caracterizează prin descărcarea necontrolată a tensiunilor acumulate în timpul primei faze". De obicei, agresorul se dezlănţuie verbal, şi în multe cazuri fizic, asupra victimei. În funcţie de contextul cultural, educaţia indivizilor, istoria lor personală, etc., faza de conflict poate îmbrăca forme extrem de diverse, dar care, toate, rezultă în descărcarea tensiunilor. Astfel, poate fi vorba de brutalitate pur fizică, sau de certuri extrem de aprinse, dar care îmbracă doar o formă verbală, sau de o combinaţie între cele două, etc. De la caz la caz, victima alege să riposteze sau nu (fizic sau verbal) dar, în general, riposta e mai slabă decât atacul agresorului, şi mai puţin sigură. Cazurile extreme (răniri, etc.) pot necesita chiar intervenţia poliţiei, sau a medicilor. De obicei, cel care hotărâşte să pună capăt etapei de conflict e agresorul, care a obţinut prin conflict îndepărtarea stării interne de tensiune.

3. Faza “reconcilierii” poate lua forme foarte diverse, în funcţie de dinamica deja stabilită în cadrul cuplului. Agresorul poate să îşi ceară iertare, să admită că e “cam iute din fire”, să ofere cadouri sau să promită că se va controla mai bine pe viitor, sau să-şi manifeste regretul şi/sau disponibilitatea de a trece peste incident în diverse alte moduri (e posibil, de exemplu, ca agresorul să nu-şi exprime în nici un fel regretul, dar comportamentul său să devină ceva mai blând/ drăgăstos, etc.). În cazul în care îşi manifestă regretele, e posibil, şi chiar probabil, ca agresorul însuşi să creadă ceea ce spune în această etapă. Victima, care doreşte să îl creadă pe acesta (în general din cauza sentimentelor pe care le nutreşte pentru el) e de obicei gata să îi ierte, chiar dacă de multe ori condiţionat. În funcţie de durata relaţiei şi experienţele de conflict de până atunci, victima poate fi mai încrezătoare sau mai sceptică în legătură cu posibilităţile reale de schimbare ale agresorului.

4. Faza de calm. Incidentul e uitat, nu intervine nici o formă de abuz. E o perioadă de “înţelegere perfectă” în cadrul cuplului.

Câteva precizări sunt, cred, necesare aici. În primul rând, chiar dacă majoritatea relaţiilor de cuplu abuzive se încadrează într-un tipar ciclic, tiparul ciclic tipic nu e obligatoriu; chiar dacă există un tipar, nu e o regulă că acesta va fi urmat identic de fiecare dată; tiparul nu se manifestă întotdeauna prin violenţă (fizică sau verbală): e posibil să se manifeste în alte moduri, cum ar fi, de exemplu, “pedepsirea prin tăcere” (*the silent treatment*), sau ignorare, etc; faza de reconciliere nu trebuie să fie neapărat “explicită”, etc.

Am folosit, pentru cei doi parteneri, termenii de “agresor” şi de “victimă”, cuvinte care sunt de genul masculin, respectiv feminin. Chiar dacă în marea majoritate a cazurilor agresorul este bărbatul din cuplu, acest lucru nu e deloc adevărat în toate cazurile : pot exista – şi există – cupluri disfuncţionale în care agresorul e femeia, şi chiar cupluri în care violenţa femeii nu e doar verbală, ci chiar fizică (mai pe românește, bărbatul e bătut). Dar ciclul abuzului nu se limitează neapărat la relaţiile între parteneri de sex opus : există relaţii disfuncţionale abuzive şi în rândurile homosexualilor, sau în rândurile lesbienelor (anecdotic vorbind, se pare că situaţii de abuz relativ grav se întâlnesc adesea în relaţiile disfuncţionale dintre lesbiene). Pe de altă parte, dincolo de nuanţe sau de coloratura sexuală, *există* un agresor, şi *există* o victimă, iar rolurile nu sunt practic aproape niciodată interşanjabile, indiferent de tiparul abuzului. E, de asemenea, posibil ca abuzul să se atenueze în timp – sau să se înrăutăţească – în funcţie de o serie de factori, care ţin atât de dinamica cuplului, cât şi de condiţiile exterioare (sociale, economice, tratament psihologic sau consiliere maritală urmată de cuplu, vârstă, etc.). E posibil, de asemenea, ca ciclul abuzului să fie întrerupt de unul din parteneri (în general de victimă), prin divorţ, fugă de acasă, etc. sau prin factori exteriori : internare în spital, intervenţie a familiei victimei sau, în cazurile grave, a poliţiei, etc. Dar chiar şi în cazul în care ciclul abuzului e întrerupt, de multe ori victima se refugiază, după ceva vreme, într-o nouă relaţie abuzivă – şi ciclul se reia de la capăt : tiparul comportanental al victimei a fost modificat într-atât de mult, încât practic *atrage* persoanele abuzive (un alt caz, şi mai răspândit, este acela în care victima – sau agresorul – încearcă în mod inconştient să recreeze structuri/ raporturi familiale abuzive observate/ învăţate în copilăria sa).

Cu toţii avem o nevoie extrem de puternică de a aparţine (*belonging*) şi de a fi recunoscuţi şi acceptaţi drept ceea ce suntem (*acknowledging*) – e, împreună cu necesităţile de hrană, înmulţire, adăpost, una din nevoile fundamentale ale fiinţei umane. Legătura traumatică e o distorsionare a acestei nevoi de bază : ca şi cum omul ar fi hrănit cu rumeguş, şi i-s-ar spune că de fapt e vorba de o delicatesă.

Am găsit pe un site un rezumat al caracteristicilor legăturii traumatice care mi-se pare că sintetizează bine lucrurile. Îl includ deci mai jos:

1) Trebuie să existe un dezechilibru de putere, o persoană controlând aspecte cheie ale relaţiei, precum asumarea rolului de "autoritate ", sau prin controlarea finanţelor, luarea majorităţii deciziilor în cadrul relaţiei, sau folosirea ameninţărilor şi a intimidării, astfel încât relaţia devine dezechilibrată (*lopsided*).

2) Comportamentul abuziv e sporadic; se caracterizează prin consolidare intermitentă, ceea ce înseamnă că există o alternare între stări pozitive (cum ar fi amabilitate sau afecţiune, chiar intensă) şi stările negative, de comportament abuziv.

3) Victima e angajată în negarea (*denial*) abuzului, pentru protecţia emoţională de sine. În cazul abuzului sever (fie el psihologic sau fizic), o formă de protecţie psihologică e disocierea, caz în care victima trăieşte abuzul ca şi cum nu i-s-ar întâmpla ei, ci ca şi cum s-ar afla în afara corpului, privind cum se desfăşoară scena (ca şi cum ar privi un film). Stările disociative îi permit victimei să compartimentalizeze aspectele abuzive ale relaţiei, pentru a se putea focaliza pe aspectele pozitive.

Folosirea negării (*denial*) şi distanţării de abuz sunt forme a ceea ce se numeşte „disonanţă cognitivă" (*cognitive dissonance*). În relaţiile abuzive, asta înseamnă că ceea ce i-se întâmplă victimei e atât de îndepărtat de gândurile şi aşteptările sale, încât devine „disonant", „în dizarmonie" (*out of tune*) sau „în conflict" cu aşteptările sale anterioare, şi cu realitatea. Deoarece victima se simte prea neputincioasă pentru a schimba situaţia, se bazează pe strategii emoţionale pentru a încerca să o facă să fie mai puţin disonantă, pentru a încerca să o facă să „se potrivească". Pentru a face faţă comportamentelor contradictorii ale persoanei abuzive, şi pentru a supravieţui abuzului, persoana trebuie literalmente să schimbe modul în care percepe realitatea. Studiile arată de asemenea că o persoană e mai loială şi mai angajată (*committed*) faţă de o persoană sau o situaţie care e dificilă, incomfortabilă, sau chiar umilitoare, şi cu cât victima a investit mai mult în relaţie, cu atât mai mult resimte nevoia de a-şi justifica poziţia. Disonanţa cognitivă e un mecanism puternic de „prezervare de sine" (*self-preservation*), care poate distorsiona complet adevărul, sau a nu-l lua deloc în seamă: victima dezvoltă o toleranţă la abuz, şi „normalizează" comportamentul abuziv, în ciuda evidenţelor contrare.

4) Victima maschează faptul că are loc un abuz, şi de multe ori nu o admite nimănui, nici chiar faţă de ea însăşi.

Legătura traumatică îi permite victimei să trăiască în cadrul relaţiei, dar subminează în mod grav structurile de sine ale victimei, cum ar fi abilitatea de a evalua adecvat pericolul, şi îi deteriorează abilitatea de a percepe alternative posibile ale situaţiei în care se află.[209]

Un astfel de trai nu e tocmai viaţă: e, mai degrabă, supravieţuire. După cum formulează Laura Simpson, legătura traumatică „legitimizează comportamentele şi cerinţele inadecvate ale agresorului"[210] (*perpetrator*): victima ajunge să se autoconvingă – practic, să se înşele pe ea însăşi – că exigenţele agresorului sunt legitime. Dar faptul că victima, de la un moment dat încolo, consimte într-o măsură mai mare sau mai mică la victimizarea ei nu face victimizarea să dispară: organismul continuă să o resimtă ca atare, chiar dacă e mascată/ nenumită.

Nu am pomenit practic deloc despre conexiunile între legătură traumatică şi participarea îndivizilor umani în diverse culte religioase, secte, etc. E oarecum în afara discuţiei de faţă, dar legătura există: atunci când de exemplu în 1978, la Jonestown, Guiana, 900 de membri ai „Templului Poporului", condus de Jim Jones, s-au sinucis în masă, cred că se putea vorbi de o formă complexă de îndoctrinare/ spălare pe creier, cu caracteristici de legătură traumatică (în sensul unei apartenenţe de grup distorsionate). Astfel de

---

[209] Articol *Traumatic bonding*, 24 ian. 2009, URL: http://victimsofpsychopaths.wordpress.com/traumatic-bonding/.

[210] SIMPSON, L. *et al.*, "*Trauma reenactment: rethinking borderline personality disorder when diagnosing sexual abuse survivors*", in *Journal of Mental Health Counseling*, vol.25(2), 2006, pp. 95-110.

exemple pot fi – şi sunt – de obicei date la o parte, spunându-se că erau „nişte nebuni", „dezechilibraţi", sau „drogaţi". În fapt, e probabil că mulţi dintre ei nu erau mai „nebuni" decât individul mediu de pe stradă, dar programul de condiţionare prin care trecuseră îi făcuse maleabili şi sugestionabili – deci un material potrivit pentru indivizi halucinaţi precum Jim Jones. În plus, după cum cred că am pomenit în treacăt în câteva rânduri, cu cât investiţia (de efort, financiară, emoţională, etc.) a unui individ într-un proiect oarecare (familie, relaţie de cuplu, profesie, religie, etc.) este mai mare, cu atât scad şansele ca individul respectiv să dorească să abandoneze proiectul.[211] Acest lucru a fost constatat inclusiv în cazul militarilor americani „spălaţi pe creier" de către chinezi: cei care cedaseră presiunilor relativ repede au fost şi primii care, odată întorşi în Statele Unite, şi-au revenit rapid din starea de condiţionare la care fuseseră supuşi, în vreme ce în cazul soldaţilor care se dovediseră cei mai rezistenţi, şi care cedaseră cel mai greu, recuperarea a fost, în majoritatea cazurilor, dificilă şi de lungă durată: pur şi simplu, investiseră prea multă energie, fizică şi psihică, iar echilibrul lor psihic cerea o stabilitate mare a convingerilor – astfel încât au respins cu o înverşunare cu atât mai mare întoarcerea la vechile lor tipare mentale cu cât acceptaseră mai greu tiparele mentale impuse de chinezi.

Un al doilea argument în privinţa normalităţii persoanelor care aparţin diverselor secte e că, în fond, condiţionarea la care membrii lor sunt supuşi nu e *radical* diferită: dacă se compară procedurile de îndoctrinare folosite în cadrul bisericilor tradiţionale cu procedurile folosite în cadrul sectelor, etc., o să vedem că, practic, procedurile sunt în mare măsură aceleaşi, *dar* gradul de intensitate diferă: mai multe rugăciuni, mai multe contribuţii la biserică, cod vestimentar mai strict, prozelitism mai accentuat, separare *radicală* de restul populaţiei, etc.

Un al treilea argument e, cred, contactul direct: conversaţia cu cineva care a fost, la un moment dat, membru al unei secte. Am cunoscut foşti Iehovişti; nu sunt mai răi – sau mai buni – în esenţa lor, decât mine, sau decât orice altă persoană obişnuită de pe planetă. Şi e interesant de văzut ce spun foştii Martori ai lui Iehova pe forumurile lor ...[212]

B. Neajutorarea învăţată (*learned helplessness*). E ceea, în lista lui de proceduri contribuind la „spălarea pe creier", Lifton menţionează oarecum, cred, la punctul (4) – "punctul de cedare/ prăbuşire", iar Harold Wolff la punctul (2).

Revin la întrebarea care s-a pus despre comportamentul Heddei Nussbaum: cum a fost posibil ca o femeie inteligentă şi educată să stea paralizată lângă telefon, în vreme ce în casă murea cineva?

Între 1965-1967, la University of Pennsylvania, Martin Seligman, Steve Maier şi Bruce Overmier au efectuat o serie de experimente asupra unor câini.[213] În primul dintre experimente, câinii au fost împărţiţi

---

[211] Pe subiectul respectiv, v. studiul clasic : FESTINGER, L., RIECKEN, H., SCHACHTER, S., *When prophecy fails*, New York, Harper – Torchbooks, 1956.

[212] Un astfel de forum poate fi găsit la : http://www.jehovahs-witness.net. Vezi de asemenea, pentru o paralelă între comportamentul persoanelor aflate în captivitate şi comportamentul persoanelor care cad pradă unor secte religioase, WEST, L. J. şi MARTIN, P., "Treating personality change in captivity and cult victims", in LYNN, S, RHUE, J. (ed.) *Dissociation: clinical and theoretical perspectives*, New York, Guilford Press, 1994, p. 268 et sq; o conferinţă pe subiectul legăturii între fundamentalismul religios şi abuz *aici*.

[213] Vezi SELIGMAN, M., MAIER, S., "Failure to escape traumatic shock", in *Journal of Experimental Psychology*, nr. 74, 1967, pp. 1–9; OVERMIER, J.B., SELIGMAN, M., "Effects of inescapable shock upon subsequent escape and

în 3 grupuri. Câinii din primul grup au fost imobilizaţi, pentru o perioadă de timp, într-un soi de chingi care nu le dădeau posibilitatea să se mişte, şi au fost eliberaţi după scurgerea intervalului respectiv de timp, fără să li-se întâmple nimic altceva. Câinii din grupurile 2 şi 3, în schimb, au fost legaţi „cuplat" în chingi, iar acestea erau conectate la o sursă de curent electric, care emitea curent de intensitate slabă spre medie la fiecare 90 de secunde, vreme de 30 de secunde. În faţa câinilor din grupul 2 se afla amplasat un panou pe care câinii puteau să îl atingă cu botul. În momentul în care câinele atingea panoul cu botul, emisia de curent se oprea (în cazul contrar, curentul se oprea automat după trecerea a 30 de secunde). Câinii din grupul 3 nu aveau la dispoziţie nici un panou pe care să-l poată atinge; deoarece curentul se oprea în momentul în care câinii din grupul 2 (cu care erau „cuplaţi") atingeau panoul, din punctul lor de vedere pornirea, şi mai ales oprirea curentului, aveau loc *la întâmplare*, independent de voinţa lor, sau de capacitatea lor de a acţiona.

Etapa a doua a experimentului a constat în aşezarea aceloraşi câini într-un compartiment din care puteau ieşi sărind peste un zid de mică înălţime (ajungea până la umerii căţeilor). Şocurile electrice, de data asta, erau administrate prin podeaua compartimentului.

Reacţiile câinilor din primele două grupuri au fost practic identice: toţi câinii au încercat să găsească o metodă de a scăpa de şocurile electrice, şi au sărit după un timp variabil – dar relativ scurt – peste zid. În schimb, câinii din ultima categorie au rămas în cea mai mare parte în acelaşi loc, gemând uşor, şi nu au încercat să scape, chiar dacă ieşirea din situaţia respectivă le cerea un efort minim. Din 10 teste succesive efectuate pentru fiecare câine, cei din prima grupă au reuşit practic toţi să evite electroşocurile cel puţin de două ori; în grupa a 2-a, 12,5% din câini nu au reuşit să evite electroşocurile decât o dată, sau nici măcar o dată; în grupa a 3-a, 75% din câini nu au reuşit să evite electroşocurile decât o dată – sau nici măcar o dată. Practic, majoritatea câinilor dintr-al treilea grup de abia încercau să se ridice, atunci când curentul trecea prin duşumea: învăţaseră deja în prima parte a experimentului că, orice ar fi făcut, nu aveau cum să scape de descărcarea electrică.

Primul experiment a fost urmat de un al doilea, care a fost efectuat pentru a testa validitatea datelor care fuseseră deduse din primul experiment: practic, era vorba de refacerea experimentului însoţită de eliminarea oricărei suspiciuni că a) în cazul grupului 3 câinii ar fi „învăţat" cumva, atunci când se zbăteau în chingi, comportamente de evitare care s-au dovedit mai apoi neproductive; 2) că s-a produs o „obişnuire" la durerea provocată de electroşocuri a câinilor din grupul 3 datorită faptului că era vorba de un curent electric de slabă intensitate.

Al doilea experiment a constat în 3 „subexperimente" distincte. În primul, câinii au fost împărţiţi în 4 grupuri; dispoziţia fizică a acestui sub-experiment, atât în etapa I cât şi în etapa II, era practic identică cu cea din experimentul iniţial (i.e., chingi, compartiment cu zid, etc.) – cu câteva diferenţe. În prima etapă a experimentului, doar câinii din grupul 1 (grupul de control) au fost legaţi în chingi fără a li-se administra şocuri electrice; câinilor din celelalte 3 grupe li s-au administrat un număr de şocuri diferite, şi cu o durată temporală diferită (grupului 2 – 64 de şocuri, fiecare cu durata de 5 secunde; grupului 3 – 640 de şocuri, fiecare cu durata de 0,5 secunde; grupului 4 – 64 de şocuri, fiecare cu durata de 0,5 secunde). La 24 de ore de la administrarea şocurilor, a avut loc etapa a 2-a a experimentului – compartimentul cu zid. Rezultatele au fost, practic, direct proporţionale cu durata expunerii la şocuri: în ordinea grupurilor, numărul eşecurilor de a scăpa de şocurile venite prin podeaua compartimentului a fost de 16 în cazul

---

avoidance responding", in *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, nr. 63, 1967, pp. 28–33; PETERSON, C., SELIGMAN, M., MAIER, S., *Learned Helplessness: A Theory for the Age of Personal Control*, Oxford, Oxford UP, 1995.

primului grup, respectiv 68, 55, 42 pentru grupurile următoare de câini. În termeni de procente, 12,5%, respectiv 62,5%, 50%, 37,5% din câinii din fiecare grupă nu au reuşit să evite şocul nici măcar o dată.

„Subexperimentul" 2 a constat în împărţirea câinilor participanţi în 3 grupuri. Primului grup şi celui de-al doilea grup li s-a administrat o doză de *curara* (otravă paralizantă) atunci când se aflau în chingi (primul grup nu a fost supus la electroşocuri; al doilea a fost), în vreme ce grupul al 3-lea a fost supus unor doze de curent cu o intensitate mult mai mare decât în cazul primului experiment (pentru a evita suspiciunea de „obişnuire" a câinilor la un curent de slabă intensitate). Numărul eşecurilor de a sări bariera a fost de 13, respectiv 47 şi 54. În procente, 0%, 37,5% şi, respectiv, 25% din câini nu au reuşit să evite şocul nici măcar o dată. Astfel, s-a constatat că nu exista o diferenţă radicală în reacţii, determinată de *intensitarea* curentului electric în etapa 1, şi nici nu a existat la grupa a 2-a – datorită curarei, care le imobiliza corpul – vreun comportament de evitare „învăţat" în vreme ce se aflau în chingi.

„Subexperimentul" 3 a studiat descreşterea efectului de *learned helplessness* în timp. Practic, pentru o şedinţă de electroşocuri de câteva *minute*, efectul dura aproximativ 48 de *ore*.

E important de remarcat că, în fiecare caz, exista un procentaj relativ ridicat (între 20 şi 33%) dintre câinii supuşi condiţionării despre inevitabilitatea producerii şocului, care totuşi reacţionau în mod adecvat atunci când li-se dădea, în etapa închiderii în compartiment, posibilitatea de a evita descărcarea electrică.

Experimentul lui Seligman a fost repetat de multe ori, cu diverse animale şi în diverse formulări – cu rezultate extrem de asemănătoare. Peterson[214], de exemplu, povesteşte despre un experiment în care un număr de şoareci aflaţi într-o cuşcă închisă erau supuşi, prin podeaua cuştii, unor descărcări electrice. Pentru o anumită perioadă de timp, şoarecii încercau, disperat, să fugă, săreau pe pereţii cuştii, alergau de colo-colo, încercau să roadă duşumeaua sau pereţii, etc. După ce impulsurile electrice erau repetate de un număr suficient de mare de ori (de 80 de ori, în cazul prezentat), de la un timp şoarecele rămânea ghemuit într-un colţ al cuştii, şi îndura şocurile electrice rămânând nemişcat. În cazul în care era plasat după aceea într-o cuşcă deschisă, şoarecele se mişca extrem de puţin, şi nu făcea nici o încercare de a fugi de acolo. Mai mult: în cazul în care existau celule maligne în corpul şoarecelui înainte ca acesta să fie supus la experiment, în urma experimentului acestea se dezvoltau la o viteză mult mai mare, în vreme ce celulele T (care au un rol important în sistemul imunitar al organismului) încetau să se reproducă la viteza obişnuită, şi erau în mod marcat mai puţin active în apărarea organismului.

În cazul copiilor umani, e cunoscut – din aceeaşi perioadă – experimentul lui John Watson şi Craig Ramey.[215] Aceştia au plasat într-un număr de case, deasupra leagănelor unor copii în vârstă de 8 săptămâni, câte o jucărie (un „mobil") care era activată, vreme de o secundă, de fiecare dată când copilul presa cu capul lui într-un anumit fel perna de care era rezemat. Existau două grupuri de control: un grup de copii deasupra leagănelor cărora fuseseră amplasate obiecte fixe („stabile") şi un grup deasupra leagănelor cărora fuseseră amplasate obiecte mişcătoare – dar care se mişcau la întâmplare. Pentru copii din primul grup, s-a constatat, de-a lungul celor două săptămâni cât a durat experimentul, o creştere semnificativă a activităţii – în vreme ce în grupurile de control nu s-au înregistrat diferenţe marcate. *Mai mult*: mamele copiilor din primul grup au raportat o creştere semnificativă a frecvenţei momentelor când copilul zâmbea sau gângurea (*cooing*), spre deosebire de mamele copiilor din celelalte două grupuri. În momentul când condiţiile s-au schimbat, şi copiilor din grupurile 2 şi 3 li-s-au pus la dispoziţie perne care

[214] PETERSON, C., SELIGMAN, M., MAIER, S., *Op. Cit.*, p. 4-6.

[215] WATSON, J. S., "Smiling, cooing and 'the Game'", in STONE, L. J. *et al.* (ed.), *The Competent Infant: Research and Commentary*, Taylor & Francis, 1974, pp. 1087-96.

controlau mobilul, dinamica interesului manifestat a cunoscut rate sensibil mai scăzute decât în cazul primului grup.

Care e, deci, relevanţa experimentului lui Seligman pentru oameni?

În primul rând, dacă pentru animale consecinţele „neajutorării învăţate" sunt nocive, pentru om ele sunt, în multe cazuri, de-a dreptul devastatoare. Un câine reacţionează, în majoritatea cazurilor, din instinct; circuitele învăţării din creierul său sunt relativ grosolane şi au, oricât de inteligent ar fi câinele, nişte limite care nu pot fi depăşite. Oamenii, în schimb, fiind o specie care se sprijină mult mai puţin pe instinct, şi infinit mai mult pe circuitele de imitare şi de învăţare, nu dispun de un mecanism „automat" de decondiţionare. Practic, în cazul în care condiţiile de mediu nu se schimbă semnificativ, există toate şansele ca un individ căruia, într-un fel sau altul, i-s-a indus starea de „neajutorare învăţată", să continue să manifeste aceleaşi tipuri de comportanente „neajutorate" pentru multă vreme. Mai mult: pentru că practic felul însuşi de a gândi al individului este cel care a fost afectat de condiţionare, e posibil ca până şi în cazul în care condiţiile de mediu s-au schimbat radical, individul să continue să nu fie capabil să vadă acest lucru, deoarece condiţionarea care a avut loc continuă să-i afecteze *însăşi percepţia asupra lumii*: practic, în urma unui şir destul de lung de experienţe negative, individul a ajuns la concluzia că, orice ar face, nu deţine controlul asupra a ceea ce i-se întâmplă, aşa că încetează să se mai zbată, chiar şi atunci când există posibilităţi reale de ieşire dintr-o situaţie dată: experienţele trecute îi colorează modul în care vede situaţia prezentă.

„Neajutorarea învăţată" nu are loc doar în situaţii extreme, ci poate să apară chiar în situaţii extrem de banale, ale vieţii de zi cu zi. Unul din exemplele oferite de Peterson e cel al rezidenţilor unui azil de bătrâni :

> Azilul de bătrâni Arden avea în grijă, pe cele două etaje ale sale, un total de 100 de bătrâni, cu o vârstă medie de 80 de ani. Doi psihologi, Judy Rodin şi Ellen Langer[216], au decis să introducă îmbunătăţiri acestui azil: o cinematecă, şi plante decorative. La întrunirea care a avut loc la etajul întâi, directorul le-a spus pacienţilor:
>
> „Am fost surprins să aflu că mulţi dintre voi nu-şi dau seama ce influenţă au asupra propriilor lor vieţi, în această instituţie. E viaţa voastră, şi puteţi face cu ea ceea ce doriţi să faceţi. Aţi luat hotărâri înainte de a veni aici, şi ar trebui să puteţi lua hotărâri chiar şi acum. Vreau să folosesc împrejurarea asta pentru a-i oferi fiecăruia dintre voi câte un cadou din partea azilului Arden. [Sunt distribuite plante, şi fiecare pacient îşi alege câte una]. Plantele sunt ale voastre, şi sunteţi liberi să le îngrijiţi aşa cum credeţi de cuviinţă. Un ultim lucru: vreau să vă spun că o să avem vizionări de filme de două ori pe săptămână – joia şi vinerea. Sunteţi liberi să alegeţi în ce zi vreţi să mergeţi la film."
>
> La etajul al doilea, pacienţilor le-au fost date aceleaşi lucruri, dar circumstanţele au fost radical diferite. Iată ce le-a spus directorul pacienţilor:
>
> Am fost surprins să aflu că mulţi dintre voi nu ştiu ce lucruri vă stau la dispoziţie. Simţim că e responsabilitatea noastră să facem din această instituţie un cămin de care să puteţi fi mândri, şi vrem să facem totul pentru a vă ajuta. Vreau să folosesc împrejurarea asta pentru a-i oferi fiecăruia dintre voi câte un cadou din partea azilului Arden. [Fiecărui pacient i-se distribuie căte o plantă de către o soră medicală]. Plantele sunt ale voastre. Sorele medicale le vor îngriji şi le vor uda pentru voi. Un ultim lucru: vreau să vă spun că o să avem vizionări de filme de două ori pe săptămână – joia şi vinerea. O să vă comunicăm mai târziu pentru ce zi e programat fiecare dintre voi."

[216] LANGER, E., RODIN, J., "The Effects of Choice and Enhanced Personal Responsibility for the Aged : A Field Experiment in an Institutional Setting", in *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 34(2), 1976, pp. 191-8.

Chiar dacă lucrurile oferite erau aceleaşi, comentează Peterson, pacienţilor de la primul etaj li-se oferise o măsură de control asupra propriei lor vieţi, în vreme ce în cazul pacienţilor de la etajul doi, controlul era exercitat din exterior. Rezidenţii de la etajul întâi au devenit mai activi, mai energici, cu un moral mai ridicat, şi cu un număr mai redus de cazuri de depresie. La 18 luni de la momentul respectiv, şansele lor de a fi în continuare în viaţă erau sensibil mai mari decât cele ale pacienţilor de la etajul doi.

În cazurile cele mai flagrante, „neajutorarea învăţată" e greu de distins de dresaj.

În engleză, procesul prin care calul e pregătit pentru călărie se numeşte *breaking the horse* (literalmente, „ruperea calului"). Acelaşi termen (*breaking*) se foloseşte şi pentru îmblânzirea unor animale care în mod normal sunt sălbatice, cum ar fi animalele întrebuinţate pentru numere de circ, sau animalele sălbatice care pot fi folosite drept animale de povară[217]. În principiu, cu cât specia e mai „sălbatică", cu atât procesul de *breaking* e mai brutal şi mai violent. De asemenea, un rol important îl joacă faptul că specia respectivă e socială sau nu (în general, animalele din speciile sociale sunt mult mai uşor de domesticit, sau de îmblânzit – majoritatea speciilor domestice din jurul omului sunt specii care erau, încă de la origine, sociale). Evident, *breaking*-ul trebuie să aibe loc relativ devreme în viaţa animalului (dar momentul variază şi în funcţie de scopul pentru care animalul *x* e folosit): cu cât acesta e mai înaintat în vârstă, cu atât procesul devine mai dificil. La cal, elementul decisiv e starea de dezvoltare a oaselor (astfel încât acesta să-l poată purta pe călăreţ), şi *breaking*-ul are loc în general între vârsta de 2 şi de 4 ani. La specii mai sălbatice, cum ar fi elefantul, *breaking*-ul are loc mai devreme (în termeni de dezvoltare a individului): atunci când puiul de elefant e luat de la mama sa pentru *breaking*, el are de obicei 2 ani (reamintesc că, în libertate, puiul trăieşte în proximitatea imediată a mamei primii săi 8 ani de viaţă; în comparatie, caii sunt ceva mai maturi la vârsta de 2 ani).

În cazul cailor – o specie îmblânzită şi domesticită relativ devreme – procesul de *breaking* al individului durează relativ puţin, şi metodele sunt relativ perfecţionate, incluzând o folosire moderată a violenţei (nu în toate cazurile: un dresor priceput va folosi relativ puţină violenţă, dar nu toţi dresorii sunt pricepuţi – şi nu toate persoanele care posedă un cal au cunoştinţe de dresaj).

În cazul elefanţilor, îmblânzirea are o tradiţie lungă în Asia – spre deosebire de Africa, unde elefanţii îmblânziţi sunt relativ rari. Procedura standard[218] (care cuprinde, în India şi Tailanda, mai multe componente, dintre care cele mai importante sunt *mela shikar* — capturarea, şi *phajaan*[219] – literalmente, „zdrobirea" elefantului) se desfăşoarăîn felul următor: mai întâi, elefantul e capturat cu un soi de arcan, aruncat în jurul gâtului său. Elefantul se zbate, dar la un moment dat, în general, încetează să o mai facă, pentru a evita strangularea. În acel moment, sunt legate de corpul şi de picioarele lui mai multe corzi, ataşate unor copaci din jur, etc., care imobilizează animalul. O alternativă folosită de tailandezi mai ales în cazul puilor de elefant e închiderea puiului într-un soi de cuşcă extrem de strâmtă, în care acesta nu are

[217] Pentru scene de *breaking* de cal, v. : http://www.youtube.com/watch?v=eHwGWBJyMSg&feature=related; pentru o re-creere a unui "*breaking*" de elefant, v. URL : http://www.youtube.com/watch?v=eDMyEHY6ELs; pentru o explicare a metodelor folosite în îmblânzirea elefanţilor de circ, v. BARNES, D., *How to train an elephant*; pentru procedura numită *horse soring* ("usturare"): http://www.youtube.com/watch?v=Pr0mDaVw-uk&feature=related.

[218] BRADSHAW, G., *Op. cit.*, p. 63; articol "Elephant training in the zoo and circus", in *Elephant encyclopedia*, URL: http://www.upali.ch/training_en.html.

[219] Un articol despre *phajaan* pe blogul *Isaan Style !* aici ; o filmare a unei proceduri de *phajaan* e disponibilă aici.

posibilitatea de a se întoarce, sau chiar de a se mişca (cuşca e suplimentată, în multe cazuri, cu frânghii). În săptămâna – sau săptămânile - care urmează, elefantul e supus unui regim dur, de înfometare şi de însetare, acompaniat de bătăi frecvente din partea *mahout*-ului (dresorului). Dresorul alternează bătăile cu vorbitul cu voce blândă, sau chiar cele două (vorbitul blând şi bătutul) au loc simultan. Bătăile îmbracă un număr de forme: bătaia cu ciomagul, lovitul în cap cu *ankus*-ul (băţul cu cange folosit de dresor şi de conducătorul de elefanţi), împunsul repetat cu prăjini lungi în diverse părţi sensibile din partea mai multor persoane, simultan, sau chiar folosirea fierului înroşit, sau a unor tipuri de cuţite. În aceeaşi perioadă, elefantul e împiedicat să doarmă un somn continuu: e trezit periodic, bătut, şi apoi lăsat să adoarmă iarăşi. În sfârşit, după aproximativ o săptămână sau două, atunci când se consideră că „spiritul rău" al elefantului a fost alungat, acesta e dezlegat din majoritatea funiilor, şi condus pentru a fi spălat la râu.

În săptămânile care urmează, elefantul e legat între doi *kumi* – doi elefanţi îmblânziţi de multă vreme. I-se dă hrană şi e îngrijit, dar bătăile continuă, până când devine complet ascultător. În acel moment, e eliberat din legăturile cu ceilalţi doi elefanţi: procedura de domesticire s-a încheiat. În timp, elefantul e lăsat complet liber de lanţuri, şi probabil va servi la rândul lui, la un moment dat, drept *kumi* pentru un elefant nou.

Nu toţi elefanţii rezistă regimului de *phajaan.* Lipsesc datele exacte (în general, comunităţile care se ocupă de îmblânzirea elefanţilor privesc cu neîncredere pe străinii care se arată interesaţi de proces, iar la nivel de stat o publicitate prea mare în jurul subiectului e percepută ca dăunând imaginii ţării – şi deci profiturilor din turism), dar e probabil că peste un sfert din elefanţii supuşi la *phajaan* mor în timpul procedurii (estimările organizaţiilor pentru protecţia animalelor sunt de 50% - propunând 25%, am tăiat la jumătate cifra avansată de acestea); din cei care supravieţuiesc, unii „înnebunesc" şi trebuie, la rândul lor, omorâţi.

La oameni, procedurile nu sunt neapărat foarte diferite: am vorbit de controlul alimentaţiei, de bătăi, sau de restrângerea mobilităţii, în cazul prizonierilor politici, al prizonierilor de război, al copiilor răpiţi sau al femeilor bătute. În fapt, procedurile violente se întind pe un spectru larg, şi extrem de diversificat. De multe ori, sunt perfect acceptabile pentru *mainstream*-ul societăţii: până foarte recent, nebunii închişi în ospicii erau legaţi în cămaşă de forţă (i.e., imobilizare forţată), supuşi unor duşuri reci, sau unor tratamente cu electroşocuri, supravegheaţi constant, etc. Şi astea erau forme de tratament consfinţite, fără a mai pune la socoteală eventualele abuzuri suplimentare – deseori întâlnite – cum ar fi tratamentul violent din partea îngrijitorilor, furtul din alocaţiile de hrană, etc.[220] Cele din urmă nu se întâlnesc doar în azilele de boli mentale, ci practic în aproape fiecare caz în care puterea e discreţionară şi controlul minim: am aflat suficient de multe, din comunicări personale, despre condiţiile care existau în orfelinatele româneşti chiar şi acum 10 ani, ca să ştiu că aşa stau (stăteau) lucrurile acolo. Dar probabil că astfel de cazuri se pot întâlni şi în unele spitale, închisori, aziluri de bătrâni, etc.

Într-un număr mic de clinici private din Statele Unite (majoritatea amplasate în Evergreen, Colorado) şi, izolat, în Germania, se foloseşte ceea ce se numeşte „terapia de ataşament" (*attachment therapy*). Alte nume utilizate sunt „terapia de compresie", „reducere a furiei", „terapie de corectare a ataşamentului", etc. Folosirea termenului „ataşament" poate să inducă în eroare: în ciuda aparenţelor, nu există nici o legătură între teoria dezvoltată de John Bowlby şi Mary Ainsworth şi aceest tip de terapie (dezvoltat iniţial de Foster Cline şi Robert Zaslow). De fapt, „terapia de ataşament" e extrem de controversată, şi a fost

[220] În Statele Unite, articolul care a dat alarma despre condiţiile de trai din aziluri a fost scris de Alfred Maisel în 1946 : MAISEL, A., "Bedlam 1946", in *Life Magazine* din 6 mai 1946. Reportajul lui nu e făcut să fie citit – cum ar spune englezii –*by the faint-hearted* ("de cei lesne impresionabili").

denunţată în repetate rânduri ca fiind abuzivă şi invalidată ştiinţific. În 2007, a fost pusă de Asociaţia pentru Psihologie (*Association for Psychological* Science – APS) pe lista tratamentelor discutabile, care au potenţialul de a vătăma pacientul, şi a fost subliniată lipsa unor experimente controlate, care să demonstreze eficacitatea respectivelor tratamente. Cel puţin 6 copii au murit din cauza unor tratamente de tipul „terapie de ataşament", sau din cauza tehnicilor parentale recomandate, care acompaniau tratamentul.[221] Totuşi, Foster Cline, părintele şi promotorul respectivei terapii, continuă să scrie cărţi, să conducă clinica, să fie expert martor în instanţă, etc.

„Terapia de ataşament" a fost creată iniţial pentru tratarea copiilor adoptaţi care manifestau probleme de adaptare în noul lor cămin (stricau lucruri, se izolau de părinţii adoptivi, etc.), şi a copiilor autişti care erau percepuţi ca fiind neascultători, nerecunoscători sau având insuficientă afecţiune pentru părinţii lor (în fapt, după cum remarcă Temple Grandin[222] – ea însăşi autistă – copii autişti nu au mai puţine emoţii decât copii „neurotipici", dar blochează mai des şi mai mult stimulii din mediu pentru a nu fi copleşiţi, pentru că sunt, printre altele, hipersensibili senzorial).

În forma ei de bază, „terapia de ataşament" constă în aşezarea copilului întins pe o canapea, în poala terapistului, cu o mână blocată între spatele canapelei şi spinarea terapistului, şi cealaltă mână ţinută blocată de altcineva (de multe ori, i-se cere să efectueze înainte de sesiunea de terapie o activitate fizică solicitantă, de genul flotări, etc, pentru ca nivelul de energie să-i fie mai redus decât în mod normal). La fel, picioarele sunt imobilizate de un asistent al terapistului, pentru a preveni datul din picioare. Practic, copilul nu are nici o posibilitate de mişcare (e imobilizat total). Din acel moment încolo, terapistul îl întreabă pe copil, pe un ton voit violent, lucruri de genul „mai poţi face ceva?"; „cine-i şeful acuma?", etc. Simultan, copilul e ciupit, gâdilat violent, etc. (i-se spune „stimulare a zonei coastelor"). În momentul când răspunde la întrebări, sau reacţionează verbal în vreun fel, i-se cere să repete, să răspundă mai tare, etc. Practic, terapistul încearcă pe de o parte, prin orice mijloace, să stârnească furia copilului, şi pe de altă parte menţine un control ferm asupra acestuia, astfel încât copilul să simtă că nu are nici un fel de control asupra situaţiei. În general, cel puţin o dată în timpul sesiunii copilul cere ca sesiunea să ia sfârşit, izbucneşte în plâns sau se zbate disperat şi dezarticulat în braţele terapistului, etc. Se află, în fond, într-o situaţie insolubilă: dacă nu protestează şi nu se zbate, terapistul îl terorizează fizic şi psihic până când începe să reacţioneze – dar în momentul când începe să reacţioneze, e blocat şi imobilizat cu fermitate, astfel încât să simtă că e controlat de altcineva: e un exemplu bun, îndrăznesc să cred, de procedură care duce la „neajutorare învăţată".

Teoria din spatele „terapiei de ataşament" e că în felul ăsta copilul e împins să aibe până la urmă (o sesiune durează mult timp – în general între 3 şi 5 ore, dar uneori chiar mai mult) o izbucnire extremă de furie (ceva asemănător unei crize de nervi), resimţind în acelaşi timp neputinţă, din cauza unui control strict asupra sa. Izbucnirea de furie (sau izbucnirea necontrolată în lacrimi, etc.) e văzută ca un soi de *catharsis*, de eliberare de furia conţinută în interior. Din acel moment, terapistul începe să se poarte mai

---

[221] V. MERCER, J. *et al.*, *Attachment Therapy on Trial: The Torture and Death of Candace Newmaker*, Westport CT, Greenwood Publishing Group, 2003 ; MALONEY, S.-B., *Be wary of attachment therapy*, 24 iulie 2003, URL: http://www.quackwatch.org/01QuackeryRelatedTopics/at.html. Pentru detalierea cazurilor, v. site-ul *Advocates for Children in Therapy*, URL: http://www.childrenintherapy.org/. Un film scurt a unei sesiuni de "terapie de ataşament" e disponibil *aici*.

[222] GRANDIN, T., *The way I see it: a personal look at autism and Asperger's*, Arlington, TX, Future Horizons, 2009, pp. 55 et sqq.

blând cu copilul, îi vorbeşte frumos, şi manifestă căldură şi apropiere. În cazul în care copilul acceptă „apropierea" post-criză, terapistul transferă „controlul" părintelui adoptiv sau biologic. În unele cazuri, pentru întărirea ataşamentului faţă de părinte, în zilele următoare crizei copilul e legănat, hrănit cu biberonul de către părinte, privit constant în ochi, etc. În cazul în care criza nu a avut loc, şi copilul opune în continuare rezistenţă, fără a ceda nervos, e fie închis cu forţa, peste noapte, în una din încăperile clinicii, fie dat în grija unor „părinţi temporari" (*foster parents*), şi i-se spune că e din cauza lui, pentru că refuză să fie „un copil care ţine la familia lui". Tratamentul se repetă până când copilul cedează, şi devine „ascultător" şi pregătit pentru (re)formarea ataşamentului cu familia sa adoptivă sau biologică. Există şi alte proceduri care ţin de „terapia de ataşament", pe care nu le voi enumera aici; cel puţin una din ele, procedura de „renaştere" (*re-birthing*) a dus la moartea (prin asfixiere) a unei fetiţe de 10 ani.[223]

Nu trebuie, cred, să scot în evidenţă analogiile posibile cu „spălarea pe creier": ele au fost făcute în repetate rânduri, în presă, de specialişti, sau de oameni obişnuiţi (unul dintre ei e Donald Tibbets – care şi-a omorât copilul adoptiv, pe Krystal, folosind metodele „terapiei de ataşament", şi care militează, după ieşirea din închisoare, pentru scoaterea în afara legii a unor astfel de practici. Răspunsul lui Foster Cline, fondatorul „terapiei de ataşament", la astfel de acuze, a fost că „unii din aceşti copii au nevoie să fie spălaţi pe creier".

E perfect posibil ca „teoria de ataşament" să funcţioneze; de altfel, nu mă îndoiesc de succesul ei. În fond, procedurile urmează acelaşi traseu pe care l-am mai văzut de un număr de ori: stres intens, umat de o „prăbuşire", care permite „recondiţionarea"/ reeducarea, sau cum i-o mai fi spunând. Deşi se numeşte „terapie de ataşament", ceea ce copilul învaţă cu adevărat, aş tinde să suspectez, nu e cum să se (re)ataşeze de familia lui (adoptivă sau biologică) ci mai degrabă că – aşa cum spun englezii – *resistence is futile* (rezistenţa e lipsită de sens). E exact ceea ce învaţă elefantul în urma *phajaan*-ului, sau câinii lui Seligman şi şoarecii lui Peterson în urma electroşocurilor. Controlul se află în altă parte, şi cine vrea să supravieţuiască mai bine învaţă să nu opună rezistenţă, şi să facă ce i-se spune.

Am adus în discuţie „terapia de ataşament" pentru a da un exemplu de astfel de proceduri discutabile, care sunt tolerate/ acceptate inclusiv în zilele noastre, şi în ţări relativ prospere şi bine educate (SUA, Germania), în care difuzarea informaţiei e o problemă în mult mai mică măsură decât, practic, oriunde altundeva. De asemenea, am încercat să arăt că „neajutorarea învăţată" poate să îmbrace un spectru extrem de larg de manifestări[224], de la cele mai violente – şi cele mai evidente – până la cele mai subtile (gen discursul directorului de azil de bătrâni), dar toate cu consecinţe nocive asupra individului. Exemplele date implicau în general un operator uman, care îi învaţă în mod dirijat pe subiecţii săi cum să devină „neajutoraţi". În fapt, există un număr mare de situaţii în care „neajutorarea învăţată" e determinată social, sau istoric, etc. Se ştie că un şomer care nu-şi găseşte de lucru vreme de mai mulţi ani la rând dezvoltă o formă de fatalism care se dovedeşte nocivă (cerc vicios) şanselor sale de a găsi de lucru. Pentru mine asta e o formă de comportament analoagă cu *learned helplessness*. La fel, în cazul comunităţilor sărace, de multe ori se constată un soi de fatalism împăcat cu soarta: „aşa ne-a fost dat", „asta-i viaţa", etc. O intervenţie cel puţin aparent bine intenţionată, cum ar fi ajutorarea alimentară a unor ţări africane lovite de foamete, poate duce în unele cazuri la un cerc vicios de *learned helplessness*: fermierii locali sunt ruinaţi (pentru că produsele concurenţei sunt pe gratis), şi dacă persoanele muritoare de foame sunt salvate, în schimb cei la limita subnutriţiei, dar în situaţii mai puţin disperate, pot ajunge la

[223] MERCER, J. *et al.*, *Op. cit.*, pp. 15 et sqq.

[224] De exemplu, se întâlneşte frecvent în situaţii şcolare. V. un scurt film *aici*.

concluzia că a) nu ai cum controla cum va fi recolta (ceea ce e parţial adevărat şi parţial fals) şi b) dacă recolta nu e bună, te poţi baza pe ajutoarele alimentare de la ONU, ţările dezvoltate, etc. Astfel, se poate crea un ciclu de dependenţă extrem de vicios, chiar dacă e pornit – cel puţin oficial – cu intenţiile cele mai bune. Exemplele pot continua practic la nesfârşit: în general, câtă vreme nu are impresia/ *percepţia* că s-au schimbat în mod semnificativ condiţiile de mediu, există mari şanse ca individul, sau comunitatea care dintr-un motiv sau altul a ajuns în situaţia de *learned helplessness* să vădească o atitudine fatalistă şi, în general, contraproductivă intereselor proprii. Ceea ce face din *learned helplessness* un mecanism extrem de nociv e faptul că practic însuşi individul (sau comunitatea) e paznicul propriei închisori: e posibil ca gardianul iniţial să fi plecat de mult, sau să fie mort, dar reacţiile prizonierului să rămână aceleaşi de pe vremea când paznicul era viu şi vioi (*alive and* – literalmente – *kicking*).

Există un număr de teorii care încearcă să explice ce se întâmplă, psihologic vorbind, în mintea individului în cazurile de *learned helplessness.* Teoria pe care Seligman se concentrează mai îndelung e aşa-numita „teorie atribuţională", ale cărei origini pot fi trasate în scrierile lui Fritz Heider de la sfârşitul anilor '50.[225] Heider atrăgea atenţia asupra a ceea ce numea „psihologie naivă": felul în care oamenii obişnuiţi îşi reprezintă felul în care lumea funcţionează, şi sensul pe care îl atribuie diferitelor evenimente care li-se întâmplă. El credea că există o anumită tendinţă spre echilibru, sau „armonizare", a interpretărilor individului în legătură cu evenimentele întâmplate: cu alte cuvinte, că orice individ *x* o să tindă să generalizeze de la un număr de experienţe date, şi să considere că lucrurile se petrec şi în general în acelaşi fel (cu alte cuvinte, va tinde să găsească corelări chiar şi acolo unde nu există – şi astfel va „înghesui" lucrurile în felul lui de a le vedea). De asemenea, Heider susţinea că există într-o mare măsură o corelare între „interpretările cognitive" ale unui individ şi interpretările sale perceptuale: cu alte cuvinte, modul în care individul interpretează care sunt cauzele unui anumit fenomen (sau comportament, etc.) joacă un rol important în felul în care vede, cognitiv, lucrurile. Heider distingea între explicările cauzale orientate intern şi extern. Explicările cauzale ambigui, în care individul nu e sigur cum să retraseze cauzalitatea, sunt în general slab tolerate: mai devreme sau mai târziu, individul va tinde să atribuie unui anumit tip de eveniment un anumit tip de cauzalitate (internă sau externă). Seligman foloseşte analogia cu un individ care îşi rupe o mână, care e imobilizată într-o atelă ghipsată. Într-un prim moment (primele câteva zile) individul îşi percepe pansamentul cu ghips ca fiind străin de persoana lui; pe măsură ce se obişnuieşte, individul percepe bandajul respectiv ca „făcând parte" din corpul său (nu îl *gândeşte* astfel, dar îl *percepe* astfel). Dar poziţia ambiguă, de aproape-corp-dar-nu-chiar, nu e reţinută de percepţie.

Bazele puse de Heider au fost apoi dezvoltate de către Edward Jones şi Keith Davis, de către Harold Kelley, şi în sfârşit de către Bernard Weiner. O să vorbesc întâi despre cercetările lui Edward Jones, pentru că mi-se pare că ele pot arunca oarecare lumină nu atât asupra felului în care raţionează individul/ grupul la care se manifestă fenomenul de *learned helplesness*, ci asupra mecanismelor de gândire ale majorităţii – adică ale persoanelor care privesc din exterior un astfel de fenomen, şi care se întreabă de ce victima nu reacţionează.

Jones şi David au emis aşa-numita „teorie a inferenţelor corespondente" (*correspondent inference theory*).[226] Practic, ei spuneau că atunci când un individ acţionează într-un anumit fel, o să fim tentaţi să conchidem că acţionează în felul respectiv deoarece doreşte să o facă; cu cât persoana în cauză (sau mai

[225] HEIDER, F., *Psychology of interpersonal relationships*, New Jersey, Lawrence Erlbaum Associates, 1958.

[226] JONES, E., DAVIS, K., "From acts to dispositions: the attribution process in person perception", in BERKOVICZ, L. (ed.), *Advances in experimental social psychology vol. 2*, New York, Academic Press, 1965, pp. 219-266.

degrabă comportamentul ei) are o influenţă mai mare asupra noastră, cu atât motivaţia noastră pentru a înţelege resorturile acţiunilor respective va fi mai mare. În schimb, atunci când indivizii sunt forţaţi să acţioneze într-un anumit fel, nu o să mai considerăm neapărat că doreau într-adevăr ca lucrul respectiv să se întâmple. După cum remarcă Daniel Gilbert, concluziile lui Jones şi ale lui Davis nu sunt spectaculoase (i.e., se potrivesc cu ceea ce ne spune, din start, psihologia noastră "personală"); dar scopul celor doi nu era de a descoperi lucruri necunoscute, ci de a oferi un cadru în care să poată fi înţelese regulile percepţiei acţiunilor celorlalţi indivizi.

În 1967, Jones, în colaborare cu Victor Harris[227], au hotărât să efectueze un experiment pentru a verifica teoriile formulate anterior. Astfel, ei au împărţit participanţii la experiment în două grupe, şi le-au distribuit nişte eseuri în care era fie apărat fie condamnat regimul castrist din Cuba. Unora dintre ei (prima grupă) li s-a spus că eseurile fuseseră scrise de studenţi care îşi aleseseră liber punctul de vedere din care să trateze subiectul, în vreme ce restului li s-a spus că punctul de vedere fusese impus de un antrenor de echipă de dezbateri (*debate*). Apoi, li s-a cerut tuturor să estimeze măsura în care fiecare din autorii eseurilor susţinea (sau condamna) *cu adevărat* regimul castrist. In mod normal, conform informaţiilor primite, cei din prima grupă urmau să estimeze că lucrările fuseseră scrise de studenţi în funcţie de părerile lor personale, în vreme ce în a doua grupă (cei cărora li-se spusese că subiectele nu erau libere, ci erau impuse) rezultatele urmau să fie mult mai împărţite.

Dacă rezultatele participanţilor din prima grupă au confirmat previziunile, în cazul celor din a doua grupă, în ciuda faptului că li-se spusese că subiectul era impus, un număr semnificativ din participanţi judecaseră totuşi convingerile politice ale autorilor eseurilor în funcţie de conţinutul eseurilor. Asta l-a făcut pe Jones să vorbească de "efect de atribuire" (*attribution effect*) ; Lee Ross a redenumit efectul respectiv "eroare fundamentală de atribuire" (*fundamental attribution error*), şi în zilele noastre se vorbeşte mai degrabă de "prejudecată de corespondenţă" (*correspondence bias*). Ideea lui Jones era că, în cultura americană cel puţin, exista tendinţa de a supra-evalua explicaţiile bazate pe personalitatea individului (dispoziţionale), în detrimentul explicaţiilor situaţionale (contextul în care e plasat individul). Altfel spus : există un viciu de viziune, datorită căruia, cel puţin în unele culturi, indivizii tind să perceapă acţiunile celorlalţi ca fiind mai libere de constrângeri decât sunt de fapt, în vreme ce atunci când e vorba de acţiunile personale, factorii contextuali sunt adesea luaţi în considerare.

Chiar dacă primul experiment legat de "efectul de atribuire" a fost criticat din diferite unghiuri, alte experimente pe acelaşi model au confirmat ideea că există într-adevăr "prejudecăţi de atribuire" în perspectiva noastră asupra altora – chiar dacă ele nu merg întotdeauna în aceeaşi direcţie. De exemplu, au fost instructive experimentele făcute asupra unor participanţi japonezi sau chinezi, care au arătat că aceştia tindeau să vadă mai degrabă contextul (explicaţia situaţională) decât să dea explicaţii dispoziţionale. S-a constatat că atunci când li-se arăta o fotografie de grup şi li-se cerea să judece starea de spirit a unei persoane anume, participanţii japonezi aveau tendinţa de a se orienta şi în funcţie de mimica/ gesturile, etc. indivizilor din jurulul acesteia, în vreme ce americanii erau mult mai puţin atenţi la context. Un alt element de precizat e faptul că "efectul de atribuire" nu funcţionează la fel de bine în cazul marii majorităţi a acţiunilor în care se manifestă o doză de intenţionalitate (de genul : comentariu răutăcios, cumpăratul unui anumit lucru, etc) – situaţii în care individul care acţionează e, în general, conştient – şi se manifestă mai ales în cazul situaţiilor în care există o marjă pentru interpretare (de genul :

[227] JONES, E., HARRIS, V. A. "The attribution of attitudes", in *Journal of Experimental Social Psychology* vol. 3(1), 1967, pp. 1–24.

dacă *x* se împiedică de o piatră, o să considerăm că e neatent, neîndemânatic, etc. ; dacă noi înşine ne împiedicăm, o să întrebăm ce căuta piatra aia în mijlocul drumului, etc.).

Daniel Gilbert[228] a sintetizat câteva din posibilele explicaţii ale erorii fundamentale de atribuire :

a) indivizii pot să nu aibe cunoştinţă de constrângerile situaţionale. Cunoaşterea acestor constrângeri e practic, de multe ori, extrem de dificilă, şi cere un efort susţinut. În majoritatea cazurilor, indivizii vor prefera să facă economia respectivă de efort de contextualizare, şi să se mulţumească cu elementele vizibile în mod aparent (mai ales atunci când situaţia nu îi influenţează, cel puţin în aparenţă, în mod direct).

b) unii indivizi pot avea aşteptări nerealiste în legătură cu comportamentul care e necesar. În general, etalonul folosit la evaluarea situaţiilor este norma socială, sau felul în care ne imaginăm că ne-am comporta noi înşine în situaţia dată. Însă de multe ori felul în care *ne imaginăm* că am reacţiona, şi felul în care reacţionăm în realitate sunt două lucruri destul de diferite. De exemplu, Jim Sherman[229] a arătat că, în cazul în care sunt întrebaţi dacă ar scrie un eseu care să fie contrar convingerilor lor, marea majoritate a studenţilor răspund negativ. Pe de altă parte, în practică, atunci când sunt confruntaţi efectiv cu autoritatea, lucrurile stau de multe ori altminteri.

c) comportamentul poate fi identificat greşit. La fel, folosind etalonul experienţei noastre proprii, putem să identificăm în mod eronat contextul – mai ales când e vorba de un context care pare familiar, dar care comportă un număr de diferenţe semnificative care nu sunt imediat aparente. Pe de altă parte, chiar şi cunoaşterea în amănunţime a unei situaţii comportă riscuri de identificare : cunoscând bine o situaţie, ne putem aştepta la un anumit tip de comportament din partea agentului, şi putem să *suprainterpretăm* uneori acţiunile sale în sensul aşteptărilor noastre.

d) e posibil ca indivizii să nu-şi corecteze inferenţele dispoziţionale. Corectările necesită o doză de energie şi de efort, pe care individul poate pur şi simplu, din diverse motive (inerţie, convingeri ideologice, etc.), să nu fie dispus să o consume, chiar dacă deţine toate elementele necesare pentru a-şi corecta inferenţele anterioare.

În afară de explicaţiile enumerate de Gilbert, există un număr de alte explicaţii propuse care merită amintite :

a) Ipoteza "lumii drepte" (*just world phenomenon*, sau *just world fallacy*)[230]. Se deghizează uneori sub o formă de prejudecată ideologică (justiţie divină, karma, etc.), dar e extrem de răspândită şi, la modul pragmatic, extrem de utilă individului ca formă de protecţie psihică. Am menţionat deja că, psihologic vorbind, una din metodele cele mai răspândite de a se debarasa de un număr considerabil de evenimente negative e presupunerea că individul (sau comunitatea) *x* "trebuie să fi făcut ceva ca să merite asta": femeia violată a purtat fuste scurte, bărbatul bătut era într-un loc unde nu trebuia să fie, ţiganii sunt hoţi, evreii iau bani cu camătă, etc. Chiar şi în cazurile în care atribuirea unei vinovăţii anterioare nu e imediat aparentă, deseori presupunerea se face automat, sau se inventează/ descoperă hibe uitate în trecutul individului/ victimei.

---

[228] GILBERT, D., "Speeding with Ned: a personal view of the correspondence bias", in DARLEY, J. M.; COOPER, J., *Attribution and social interaction: The legacy of E. E. Jones*, Washington, DC: APA Press, pp. 5-36;

[229] SHERMAN, J., "On the self-erasing nature of errors of prediction", in *Journal of personality and social psychology*, nr. 39, 1980, pp. 211-221.

[230] LERNER, M.J., MILLER, D.T. "Just-world research and the attribution process: Looking back and ahead", in *Psychological Bulletin*, nr. 85, pp. 1030-1051.

b) Scoaterea în relief a actorului (*salience of the actor*). Simplu spus, tindem să avem o atenţie focalizată. În momentul în care ne focalizăm atenţia asupra unui anumit lucru/ unei anumite persoane, ne devine aproape automat mai greu să observăm contextual, care se estompează, cumva, în planul al doilea. Avem nevoie de un efort suplimentar pentru a reuşi să re-contextualizăm obiectul interesului nostru – un efort pe care, de cele mai multe ori, nu îl vom face (pentru că nu suntem, de multe ori, nici măcar conştienţi de focusul "concentrat").

c) Lipsa efortului de ajustare (*lack of effortful adjustment*). Practic, destul de asemănător cu b), dar cu unele nuanţe: suntem obişnuiţi să catalogăm oamenii, după câteva întâlniri, într-un mod relativ automatic, şi să ne raportăm la ei, în întâlnirile ulterioare, în funcţie de automatismele deja dobândite. În momentul când trebuie să examinăm *simultan* contextul şi comportamentul, o să tindem, fără să ne dăm seama, să ne raportăm la exemplele pe care le-am înmagazinat deja în legătură cu individul/ grupul *x*, care au devenit un soi de modelări ale comportamentului individului/ grupului, şi să neglijăm aspectele contextuale.

Bernard Weiner[231] a dezvoltat o formă mai recentă a teoriei atribuţionale. Pentru el, există trei seturi de caracteristici cu ajutorul cărora indivizii tind să explice succesul sau eşecul.

a) cauzele succesului sau eşecului pot fi percepute ca fiind *interne* sau *externe.* Altfel spus, reuşim sau eşuăm din cauze care sunt percepute ca fiind interne, sau ca fiind exterioare nouă

b) cauzele pot fi percepute ca fiind *stabile* sau *instabile*. În cazul în care percepem cauza ca fiind stabilă, nemodificabilă/ greu modificabilă în timp, o să tindem să proiectăm acelaşi tip de rezultate în viitor, şi comportamentul să rămână acelaşi. În cazul în care cauza e considerată temporară (instabilă), rezultatul probabil va fi evaluat ca fiind diferit.

c) cauzele pot fi *controlabile* sau *în afara controlului* persoanei. În cazul în care cauzele sunt percepute ca fiind controlabile, suntem conştienţi că putem să le modificăm în cazul în care dorim acest lucru ; în cazul în care sunt percepute ca fiind în afara controlului nostru, alterarea lor devine imposibilă.

Un factor intern poate fi controlabil sau în afara controlului persoanei, după cum un factor extern poate fi controlabil sau nu (i.e., setul de caracteristici (a) e diferit de setul (c)).

Presupunerea de bază de la care porneşte Weiner e că indivizii vor încerca să îşi interpreteze mediul în aşa fel, încât să păstreze o imagine de sine cât mai pozitivă. Percepţiile pe care un individ le are despre succes şi eşec, şi factorii cărora le atribuie succesul sau eşecul unei întreprinderi determină cantitatea de efort pe care persoana o va investi, în viitor, în activitatea respectivă.

După Wiener, există patru factori, care influenţează motivaţia : abilitatea, dificultatea întreprinderii/ sarcinii întreprinse, efortul, şi norocul.

- *abilitatea* e un factor relativ *intern* şi *stabil*, asupra căruia controlul individului e relativ *restrâns.*
- *dificultatea sarcinii întreprinse* e un factor *extern* şi *stabil*, care e, în cea mai mare parte, *independent* de controlul individului.
- *efortul* e un factor *intern* şi *instabil*, asupra căruia individul îşi *poate* exercita, în general, controlul.
- *norocul* e un factor *extern* şi *instabil*, asupra căruia controlul individului e relativ *restrâns.*

E important de remarcat că *percepţia* individului despre acţiunea factorilor este cea care determină măsura de efort investit pentru rezolvarea unei anumite probleme. Astfel, un individ se poate considera "norocos", şi pentru el "norocul" devine un factor intern şi stabil, asupra căruia controlul e restrâns : practic, percepţia individului e că norocul e o *abilitate* proprie. La fel, de exemplu, percepţia efortului ca

[231] Adaptat/ tradus după art. "Attribution Theory", URL : http://education.calumet.purdue.edu/vockell/edPsybook/Edpsy5/edpsy5_attribution.htm.

un factor extern şi stabil îl face să treacă în categoria "dificultatea sarcinii" : individul va atribui eşecul/ succesul în rezolvarea problemei *x* gradului de dificultate al sarcinii, şi nu cantităţii de efort depuse. În mod analog funcţionează percepţia celorlalţi factori.

O atribuţie externă globală (cauzele succesului/ eşecului sunt externe) are loc atunci când individul crede că o cauză e stabilă pentru un număr ridicat de contexte (sau chiar pentru toate contextele). In schimb, o atribuţie *specifică* (internă sau externă) are loc atunci când individual restrânge la o singură situaţie (sau la un singur tip de situaţii) operativitatea unei cauze. O atribuţie *stabilă* are loc atunci când individul e convins că o cauză nu se schimbă semnificativ într-un interval mare de timp, etc.

Revenind la cazul Heddei Nussbaum, cred că devine mai uşor de înţeles – în afara oricărei patologii, etc. – felul în care a funcţionat mecanismul "neajutorării învăţate" :

a) cauzele succesului/eşecului erau percepute ca externe : o lungă experienţă de convieţuire cu Joel Steinberg o făcuse să creadă că nu de ea depinde reuşita unei acţiuni : în repetate rânduri încercase să scape controlului acestuia, şi tot în repetate rânduri încercările eşuaseră.

b) cauzele erau percepute ca stabile : practic, cu cât intervalul de timp petrecut alături de acesta devenea mai lung, cu atât procesul de reconfirmare a stabilităţii cauzelor intra într-un ciclu de feed-back care devenea mai puternic – până când, probabil, ajunsese să creadă că nu o să se schimbe nimic niciodată.

c) cauzele erau percepute, cel puţin de la un punct încolo, ca fiind în afara controlului său : astfel, alterarea lor devenea imposibilă.

Practic, cred că în mintea Heddei Nussbaum toţi factorii care influenţează motivaţia (abilitatea, efortul, norocul) deveniseră subsumaţi factorului *extern* şi *stabil* "dificultatea sarcinii întreprinse", care, fiind un factor independent de controlul individului, nu putea fi depăşit – ar fi, îmi imaginez, ca şi cum ai încerca să muţi din loc un obstacol infinit de greu ; mai mult : fiecare efort de a-l muta din loc îl face să devină şi mai greu, slăbind în acelaşi timp puterile celui care face efortul, şi confirmându-i percepţia că acest lucru e imposibil. Sau – e ca o casă fără uşi şi fără ferestre, în care individul se află în întunericul cel mai perfect ; chiar şi atunci când se strecoară vreo rază de lumină printr-o spărtură, e considerată insuficientă – deoarece singura soluţie cu adevărat validă ar fi ieşirea din casă.

Putea individul să iasă din casă la un moment dat ? Da, câtă vreme procesul de zidire a uşilor şi ferestrelor era imperfect. Dar procesul, în cazul Heddei Nussbaum, la fel ca în mai toate procesele de felul ăsta, a fost gradual şi, pas cu pas, aproape insesizabil. Are loc, în cea mai mare parte, în mod automat : e ca atunci când te afli cufundat într-o conversaţie, şi mergi într-o anumită direcţie : la un moment dat te uiţi în jur, şi vezi cu surprindere că ai străbătut, fără să-ţi dai seama, o distanţă considerabilă. La fel, cred, în cazul relaţiei între Hedda şi Steinberg, stările de nervozitate au lăsat treptat locul unor manifestări mai deschise de nervozitate ; apoi unor certuri minore, apoi unor certuri tot mai intense (şi mai dese). Prima atingere corporală în timpul certurilor a fost poate o imobilizare a mâinii; apoi, o vânătaie din cauza unei presiuni asupra braţului ; apoi a urmat poate o scuturare ; prima palmă ; prima serie de palme ; primul pumn ; prima serie de pumni ; prima coastă ruptă ; a doua coastă ruptă, etc. Nu-i de mirare că, la capătul drumului, Hedda începuse să creadă că Steinberg are puteri paranormale, şi poate să vindece cu ajutorul lor : aflată la capătul drumului, nu era prea departe de stadiul de *Muselmann*.

Când evreii au început să fie persecutaţi în Germania, lucrurile s-au întâmplat gradual : mai întâi au fost arse cărţi de scriitori evrei ; apoi pe magazinele evreieşti au început să fie mâzgălite inscripţii ; s-au spart vreo două geamuri ; câţiva comunişti evrei au fost arestaţi. Treptat, lucrurile s-au înrăutăţit atât de mult (lagăre, legi rasiale, etc.) încât cui se uita în 1940 la Germania din punctul ăsta de vedere nu-i venea să creadă că era aceeaşi ţară ca în 1934.

Nimic nu e inevitabil : orice cerc de felul ăsta poate fi oprit – fie brusc, printr-o ruptură radicală, fie treptat. Se poate, de asemenea, opri şi rămânea blocat, dintr-un motiv sau altul, într-unul din stadii : în fond, stadiul de coaste rupte e un stadiu de violenţă extremă. Dar asta nu înseamnă că stadiile anterioare nu ar fi nocive. In plus, în majoritatea cazurilor, violenţa e un *epifenomen*. Ceea ce e infinit mai nociv pentru indivizi e mai puţin vizibil, şi mult mai grav : e distorsiunea emoţiilor – şi, mai ales, a dragostei.

C. Ruşinea şi vinovăţia[232] ("*guilt*"and "*shame*"). E ceea, în listele lor de proceduri contribuind la „spălarea pe creier", Lifton menţionează oarecum, cred, la punctele (2) şi (7) – „vinovăţie", şi „canalizarea vinovăţiei". Harold Wolff, care se limitează la enumerarea procedurilor folosite, şi e mai puţin atent la reacţiile prizonierilor, nu le menţionează explicit. Totuşi, ele sunt implicite şi în lista lui: atunci când, bunăoară, ne simţim murdari, ne e în general ruşine faţă de ceilalţi; atunci când nu respectă reguli, oricât de arbitrare ar fi ele, pe majoritatea oamenilor îi încearcă, în mod reflex, cel puţin un vag sentiment de vinovăţie, etc.

Am ales să vorbesc de ruşine şi despre vinovăţie în acelaşi timp pentru că, deşi sunt două lucruri diferite, există totuşi prea multe rădăcini comune pentru a le considera altminteri.

O amintire personală : atunci când eram, cred, în clasa a-ntâia sau a doua, am venit la un moment dat acasă de la şcoală; după aproximativ o oră-două a venit şi mama. Mi-a spus, zâmbind, că mi-a adus un cadou – o carte de poveşti. Mi-a întins-o: era povestea „Degeţica". Întâmplarea face că doar cu câteva zile mai devreme, unul din colegii de clasă adusese cartea la şcoală, şi o citisem în timpul pauzelor. Fără să vreau, şi aproape fără să-mi dau seama, mi-am manifestat dezamăgirea, şi am spus ceva de genul „O, păi am citit-o !" – dar aproape imediat mi-am luat seama: mama voise să-mi facă o bucurie făcându-mi cadou o carte, şi eu îi stricasem bucuria cu vorbele mele negândite. Aşa că am încercat imediat să dreg busuiocul, şi am început să-i mulţumesc, şi să spun ce ilustraţii frumoase are (într-adevăr, ilustraţiile erau splendide), şi că mă bucur tare mult că, deşi o citisem deja, acum era a mea, şi puteam să o recitesc de câte ori şi când doream.

Nu ştiu în ce măsură am reuşit, la momentul respectiv, să o conving de încântarea mea (care era, totuşi, reală), dar îmi aduc aminte de senzaţia fizică ce m-a cuprins chiar în momentul când mi-am dat seama că spusesem ceva pe negândite, ceva care, potenţial, putea să lovească atunci când, practic, persoana dragă era vulnerabilă, pentru că venise cu inima deschisă la mine: simţeam că îmi ard obrajii şi că îmi tremură oarecum picioarele. Scena respectivă – incidentul respectiv – deşi minor, nu l-am uitat niciodată, şi e unul din lucrurile pe care, dacă le-aş putea repara, le-aş repara. Acum, mi-se pare că pot să dau un nume emoţiei respective: cred că mă copleşise un sentiment de vinovăţie.

În situaţiile de fiecare zi, rareori facem o distincţie precisă între „ruşine" şi „vinovăţie"; folosim aproape interşanjabil expresii de genul „nu ţi-e ruşine?", sau „nu te simţi vinovat?", când ne adresăm unui copil care a făcut ceva rău (chiar dacă prima expresie e mult mai des folosită); spunem că lui *x* îi e „ruşine de ce a făcut", când de fapt vrem să spunem că se simte vinovat, manifestă remuşcări, etc. Pe de altă parte,

[232] V. TANGNEY, J.P., DEARING, R.L., *Shame and guilt*, New York, Guilford Press, 2002; BYBEE, J., *Guilt and children*, New York, Academic Press, 1998; două videouri al unor conferinţe despre subiect *aici* şi *aici*. Despre ruşine, v. FOSSUM, M., MASON, M., *Facing shame – families in recovery*, New York, W.W. Norton, 1986; GILBERT, P., ANDREWS, B., *Shame – interpersonal behavior, psychopathology, and culture*, New York, Oxford UP, 1998.

când un copil mic se sfieşte să se apropie de un străin, spunem că e „ruşinos", sau că „îi e ruşine", etc. – prin urmare, e implicită ideea că cele două concepte sunt doar parţial superpozabile. Nu e specific limbii române: în franceză există *honte* şi *culpabilité*; în engleză *shame* şi *guilt*; în germană *Schamgefühl* şi *Schuldgefühl*; în rusă позор şi виновность, etc. Vreau să mai remarc aici ceva: în germană, *Schuld* înseamnă atât vinovăţie, cât şi datorie (în sensul de datorie faţă de cineva: financiară, etc.), iar doi din termenii parţial învecinaţi cu *Schamgefühl* – deci cu ideea de ruşine – sunt *Pflichterfüllung* (literalmente – împlinirea datoriei) şi *Pflichtgefühl* (sentimentul datoriei); în rusă, долг înseamnă atât datorie financiară, cât şi datorie in sens de obligaţie morală, la fel ca în franceză: *devoir* are şi sensul secundar de *dette*; în engleză, *duty* înseamnă „datorie", dar şi o formă de taxă (ca, de exemplu, în cuvântul „duty-free"). O să revin ceva mai târziu asupra aspectului ăstuia.

June Tangney[233], folosind un cadru de referinţă stabilit de Helen Block Lewis în 1971[234], a încercat să delimiteze nişte distincţii operaţionale limpezi între vinovăţie şi ruşine. Helen Block Lewis nu era prima care să afirme că există diferenţe între cele două emoţii, dar era prima care încerca să facă asta din punctul de vedere al psihologiei: practic de-a lungul întregii prime jumătăţi a secolului 20, cei care făcuseră asta fuseseră antropologii, care credeau că disting existenţa unei diferenţe între public şi privat („ruşinea" ar fi fost o emoţie publică, în vreme ce „vinovăţia" ar fi fost o emoţie interiorizată, privată – cu alte cuvinte, ne-am „ruşina" în public, în vreme ce ne-am simţi „vinovaţi" şi atunci când suntem singuri, doar cu noi înşine). Au existat istorici ai culturii, cum ar fi Eric R. Dodds[235], care au identificat anumite culturi (cultura greacă antică, de exemplu) ca fiind „culturi ale ruşinii", care puteau fi contrapuse „culturilor vinovăţiei", cum ar fi creştinismul. În ce priveşte culturile moderne, se ştie că Ruth Benedict[236] a încercat să explice unele trăsături ale mentalităţii japoneze prin apartenenţa la o cultură a ruşinii.

Distincţia antropologilor mi-se pare suficient de interesantă pentru a merita o menţiune scurtă. Relaţiile ar putea fi exprimate astfel:

Cultură a ruşinii	Alte persoane cred că:		Cultură a vinovăţiei	Alte persoane cred că:	
Eu cred că	nu eu am făcut / comis	eu am făcut / comis	Eu cred că	nu eu am făcut / comis	eu am făcut /comis

[233] TANGNEY, J.P., DEARING, R.L., *Op. cit.*, pp. 18 et sqq; TANGNEY, J.P., MILLER, R., FLICKER, L., BARLOW, D., "Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions?", in *Journal of personality and social psychology*, vol. 70(6), jun. 1996, pp. 1256-69.

[234] LEWIS, H. B., *Shame and guilt in neurosis*, New York, International Universities Press, 1971.

[235] DODDS E. R., *The Greeks and the Irrational*, Berkeley: University of California Press, 1951; v. şi articolul Doceo " Shame-culture and Guilt-culture"

[236] BENEDICT R., *The Chrysanthemum and the Sword*, London, Routledge, 1967.

nu am făcut / comis	nici o problemă	sunt ruşinat şi dezonorat de ceea ce cred ceilalţi	nu am făcut / comis	nici o problemă	protestez şi încerc să îmi demonstrez inocenţa
am făcut / comis	nimeni nu ştie, deci nu e nici o problemă	sunt vinovat şi îmi primesc pedeapsa	am făcut / comis	mă simt vinovat, cu toate că ceilalţi nu ştiu nimic	sunt vinovat şi îmi primesc pedeapsa

Un tabel al reacţiilor la o incălcare a normelor într-o cultură a ruşinii, respectiv într-o cultură a vinovăţiei. Sursa: articol Doceo " Shame-culture and Guilt-culture".

Practic, cazul în care individul şi comunitatea sunt în asentiment asupra statutului încălcării normei oferă rezultate identice. Ceea ce diferă e reacţia în momentele neclare: în culturile ruşinii, în cazul în care comunitatea e convinsă că individul e responsabil de fapta comisă, el îşi pierde automat „respectul" comunităţii – chiar dacă, în fapt, e nevinovat. În culturile „vinovăţiei", el mai are, teoretic, o şansă de a se reabilita în ochii comunităţii, prin afirmarea cu glas tare a nevinovăţiei lui, şi prin încercarea de a o dovedi. Dar o astfel de „şansă suplimentară" are un preţ, care e un soi de poliţist, sau de cenzură interioară, o instanţă morală care îl urmăreşte pe individ chiar şi în momentele în care nimeni altcineva nu ştie despre încălcarea normelor comisă de el. Cu alte cuvinte, modelul „cultură a ruşinii" ar insista mai degrabă pe păstrarea aparenţelor, în vreme ce modelul „cultură a vinovăţiei", interiorizând instanţa morală, ar permite cumva reducerea arbitrarului în judecarea încălcării normelor, dar cu preţul mutării arbitrarului în interiorul conştiinţei individului (care, de exemplu, în cazurile extreme, poate fi torturat de remuşcări pentru fapte complet lipsite de importanţă, sau poate să nu manifeste nici un fel de remuşcare pentru o încălcare flagrantă a codului social). Bineînteles, nici o cultură nu exhibă respectivele modele în stare pură: este vorba de un continuum, de-a lungul căruia sunt culturi care tind mai degrabă să folosească ruşinea ca instrument de obţinere a conformării sociale, şi altele care tind să folosească mai degrabă vinovăţia – dar toate culturile exhibă, în contexte diferite, comportamente legate de una sau alta dintre cele două emoţii.

Modelul antropologilor, extrem de simplu şi, cred, destul de elegant, are inconvenientul major că e destul de greu demonstrabil. Majoritatea culturilor, la momentul de faţă, dispun de sisteme de justiţie moderne – care dublează de multe ori judecata informală a colectivităţii. Există unele concepte, cum ar fi „pierderea prestigiului" (*losing face*: literalmente, pierderea feţei, sau obrazului), care aparent sunt mai des întâlnite, şi cu mai multe nuanţări, în culturile extrem-orientale; dar e greu de spus în ce măsură astfel de diferenţieri sunt cu adevărat operabile până la detalii : de exemplu, cultura română (se presupune, după cum am spus, că în ţările creştine ar predomina o cultură a vinovăţiei) ar avea multe caracteristici ale unei culturi a ruşinii (chiar şi numai expresia „să-ţi crape obrazul de ruşine" de ex., ar avea analogii mai degrabă cu „pierderea feţei" orientală – 丢脸 în chineză).[237]

[237] V. art. Wikipedia "Face (sociological concept)".

Am menţionat modelul antropologilor pentru două motive: 1) diferenţa între interiorizare şi judecată socială („vinovăţie" – "ruşine") e explicaţia cea mai întâlnită, atunci când li-se cere indivizilor să explice intuitiv termenii; 2) e posibil ca diferenţele de valorizare a celor două emoţii să joace un rol la nivelul *grupului*.[238]

În schimb, la nivelul practicii de fiecare zi, se pare că lucrurile stau oarecum diferit. June Tangney a condus o serie de chestionare la aeroportul Dulles, din Washington, DC (probabil că motivul pentru care a ales o astfel de locaţie a fost extrema diversitate – socială, naţională, şi culturală – a pasagerilor), pentru a identifica, pe baza a diverse incidente povestite de călătorii din sala de aşteptare, contextul în care aceştia au resimţit respectivele emoţii (plus senzaţia de stânjenire). Spre mirarea ei, deşi percepţia generală e că „vinovăţia" e mai degrabă o emoţie privată, rezultatele arătau mai degrabă că ambele emoţii pot apărea atât într-un context public, cât şi într-un context privat.

Cercetările ulterioare i-au permis să distingă o serie de trăsături care diferenţiază cele două emoţii – toate decurgând însă, practic, de la diferenţa fundamentală remarcată de Helen Lewis: conform acesteia, „experienţa ruşinii priveşte în mod direct *sinele*, care e punctul central al evaluării. Când resimţim vinovăţie, nu sinele o obiectul central al evaluării negative, ci, mai degrabă, atenţia se focalizează pe *lucrul / fapta* comisă. În resimţirea vinovăţiei, sinele e evaluat negativ *în relaţie* cu ceva – dar nu e el însuşi punctul central al experienţei". Cu alte cuvinte, dacă în evaluarea unei experienţe negative resimţim ruşine, e pentru că atenţia se îndreaptă asupra persoanei proprii; când resimţim vinovăţie, suntem atenţi la fapta comisă.

Tangney a construit un tablou al principalelor asemănări şi diferenţe între cele două emoţii[239]:

Asemănări:

- ambele se încadrează în clasa emoţiilor „morale"
- ambele sunt emoţii legate de conştiinţa de sine – autoreferenţiale
- ambele au valenţe negative
- ambele implică atribuiri interne, de un fel sau altul
- ambele sunt, în mod tipic, resimţite într-un context social
- evenimentele negative care dau naştere ruşinii şi vinovăţiei sunt extrem de similare (implică în mod frecvent transgresiuni şi lipsuri morale)

Deosebiri:

[238] V. de ex., pentru studii culturale ale ruşinii, MIYAKE, K., YAMAZAKI, K., " Self-conscious emotions, child rearing, and child psychopathology in Japanese culture", in TANGNEY, J. *et al.* (ed.), *Self-conscious emotions: the psychology of shame, guilt, embarrassment and pride*, New York, Guilford Press, 1995, pp. 488-504; SHARPE, J., "Shame in Papua New Guinea", in *Group Analysis,* nr. 20/ 1987, pp. 43-8; el-ISLAM, M. F., "Cultural aspects of morbid fears in Quatari women", in *Social Psychiatry and psychiatric epidemiology*, nr. 29/ 1994, pp. 137-40; SACHDEV, P. S., "Wakahama: culturally determined behavior in the New Zealand Maori", in *Psychological Medicine*, nr. 20/ 1990, pp. 433-44; LI Jin, WANG Lianquin, FISCHER, K., "The organisation of Chinese shame concepts?", in *Cognition and Emotion*, vol. 18(6), sept. 2004 , pp. 767-797.

[239] TANGNEY, J.P., DEARING, R.L., *Op. cit.*, p. 25.

	Ruşine	Vinovăţie
Focusul evaluării	Sinele global: „*Am* făcut ceva rău.”	Comportament particular: „Am *făcut ceva* rău.”
Gradul de suferinţă	În general, mai mare decât în cazul vinovăţiei.	În general, mai mic decât în cazul ruşinii.
Experienţa fenomenologică	Senzaţie de „a se face mic”, neputincios, lipsit de valoare.	Tensiune, remuşcare, regret.
Operaţiunea „sinelui”	Sinele „divizat” în sine observator şi sine observat.	Sine unificat, intact.
Impactul asupra „sinelui”	Sine ştirbit (*impaired*) de devaluarea globală.	Sine neatins de devaluarea globală.
Preocuparea în relaţie cu „celălalt”	Îngrijorare în legătură cu perceperea sinelui propriu de către ceilalţi	Îngrijorare în legătură cu efectul asupra celorlalte persoane.
Procese contrafactuale	Reparare (*undoing*) mentală a unui aspect al sinelui.	Reparare (*undoing*) a unui aspect al comportamentului.
Aspecte motivaţionale	Dorinţa de a se ascunde, a fugi, sau de a răspunde violent (*strike back*)	Dorinta de a mărturisi, de a-şi cere scuze, de a repara.

Un tabel al principalelor similarităţi şi diferenţe între ruşine şi vinovăţie .
Sursa: TANGNEY, J.P., DEARING, R.L., *Shame and guilt*, New York, Guilford Press, 2002, p. 25.

Pe scurt, potrivit definiţiei oferite de June Tangney, vinovăţia se centrează asupra unui act comis, a unei fapte *anume*, şi e resimţită adesea ca o violare a standardului nostru moral propriu. Pentru că e vorba de un *act*, vinovăţia e compartimentalizată, iar individul se va strădui să-şi remedieze comportamentul deficitar, sau să repare ceea ce a greşit/ distrus/ stricat, etc. Prin urmare, vinovăţia e o manifestare emoţională pro-socială care, chiar dacă e resimţită negativ de către individ, nu pune problema validităţii sale ca persoană, ci doar problema unor acţiuni inadecvate (altfel spus: acţiunile sunt rele/ dăunătoare, etc., nu individul). Conform lui Tangney, vinovăţia e o emoţie corelată pozitiv cu implicarea în viaţa socială, acţiuni comunitare, etc. (altfel spus, individul care se simte vinovat va încerca să contribuie ulterior *mai mult* la binele societăţii, întărindu-şi cu aceeaşi ocazie legăturile cu ceilalţi indivizi, şi sentimentul validării eului).

Cu ruşinea, în schimb, lucrurile stau destul de diferit.[240]

În 1850, Nathaniel Hawthorne publica *Litera stacojie*, un roman despre viaţa unei femei din Bostonul secolului 17 (mai precis, 7 ani din viaţa ei – 1642-49). Femeia, Hester Prynne, are un copil născut în lipsa soţului, şi e obligată de către comunitate să poarte, cusută pe piept, o literă A mare şi roşie, care reprezintă adulterul. Iată cum descrie Hawthorne ostracizarea de către comunitate a tinerei femei, şi stările de spirit prin care trece ea:

> Simţea neîncetat şi în o mie de chipuri nenumăratele clipe de chin ce-i fuseseră rezervate cu atâta viclenie prin nestinsa, veşnic activa sentinţă a tribunalului puritan. Câte un pastor se oprea pe stradă spre a-i adresa cuvinte de îndemn, adunând astfel în jurul bietei păcătoase o gloată la care rânjetele se amestecau cu încruntarea. Dacă intra într-o biserică spre a se bucura de zâmbetul duminical al tatălui ceresc, avea adesea nenorocul să vadă cum devenea ea însăşi obiectul predicii. Ajunsese să-i fie teamă de copii, căci ei înţeleseseră în mod vag de la părinţii lor că ceva groaznic zăcea în această femeie tristă, care străbătea în tăcere oraşul neînsoţită niciodată decît de copilul ei. De aceea, după ce o lăsau mai întâi să treacă, o urmăreau la oarecare distanţă cu ţipete stridente, strigând acel cuvînt care nu avea nici un înţeles precis în mintea lor dar care, ieşind de pe buze ce-l bolboroseau inconştient, era cu atît mai îngrozitor pentru ea. Era ca şi cum vestea faptei ei ruşinoase se răspândise până într-atât încât întreaga natură luase cunoştiinţă de ea ; şi Hester n-ar fi putut să simtă în inimă un junghi mai sfâşietor, dacă frunzele arborilor şi-ar fi şoptit între ele trista poveste, dacă vântul de vară ar fi murmurat-o, dacă viscolele iernii ar fi urlat-o ! O altă tortură îi era pricinuită de câte o privire nouă. Când străinii îşi aţinteau cu curiozitate ochii asupra literei stacojii — şi nu era unul care să n-o facă — îşi simţea din nou inima sfâşiată, astfel încât se putea cu greu reţine (dar se reţinea totuşi totdeauna) de a acoperi simbolul cu mâna. Tot atât de chinuitor însă era pentru ea să se întâlnească cu un ochi deprins să-l vadă. Familiaritatea rece a privirii era de neîndurat. Intr-un cuvânt, Hester suferea mereu şi mereu aceeaşi groaznică tortură, ori de câte ori simţea uitătura unui om fixată asupra semnului pe care-l purta ; rana nu se cicatriza, ci dimpotrivă părea să devină din zi în zi mai simţitoare la acest chin.[241]

Ceea ce Hester Prynne resimte poate fi cel mai bine descris ca "ruşine" (*shame*). Ce înseamnă exact asta ? Sartre cred că surprindea destul de bine esenţa fenomenului (chiar dacă se referea în mod specific la timiditate) :

> Experienţa alienării mele se face în şi prin structuri afective ca timiditatea [*a se citi*: *ruşinea*]. A se simţi „roşind", „transpirând", etc. sunt expresii improprii, pe care timidul [*persoana resimţind ruşine*] le foloseşte pentru a-şi explica starea: ce înţelege el prin asta e că are o conştiinţă acută şi constantă a corpului său [*şi/sau a spiritului, în cazul persoanei care resimte ruşine*], nu aşa cum există el pentru el, ci *pentru celălalt*. Această indispoziţie constantă care decurge din perceperea alienării corpului [*şi/sau spiritului*] ca şi cum ar fi iremediabilă poate determina psihoze [...]; acestea nu sunt nimic altceva decât înţelegerea metafizică şi îngrozită

[240] Cărţi sau articole pe subiectul ruşinii : GILBERT, P., ANDREWS, B., *Shame – interpersonal behavior, psychopathology, and culture*, New York, Oxford UP, 1998; LEWIS, M., *Shame – the exposed self*, New York, Simon & Schuster, 1995; NATHANSON, D. L., *Shame and Pride: Affect, Sex, and the Birth of the Self*, New York, W.W. Norton, 1994; KAUFMAN, G., *The Psychology of Shame: Theory and Treatment of Shame-Based Syndromes*, New York, Springer Publishing, 1989; PATISON, S., *Shame: Theory, Therapy, Theology*, Cambridge, Cambridge UP, 2000; LOADER, P., "Such a shame—a consideration of shame and shaming mechanisms in families", in *Child abuse review*, vol. 7(1), ian/feb. 1998, pp. 44-57.

[241] HAWTHORNE, N., *Litera stacojie*, Bucureşti, Editura pentru literatură universală, 1967, p. 95-6.

a existenţei corpului [*spiritului*] meu pentru celălalt. Se spune în mod curent că timidul [*persoana resimţind ruşine*] e „nelalocul său în propriul ei corp". La drept vorbind, această expresie e improprie: n-aş putea fi stânjenit de propriul meu corp [*spirit*] aşa cum există el. Ceea ce m-ar stânjeni ar fi propriul meu corp [*spirit*] aşa cum e el pentru celălalt.[242]

Am folosit citatul din Sartre din două motive: 1) mi-se pare (şi nu numai mie) că descrie mecanismul de bază al ruşinii; 2) în franceză, există două cuvinte diferite pentru „ruşine", care acoperă câmpuri semantice înrudite – dar diferite: *honte* şi *pudeur* (nu e singura limbă care are cel puţin doi termeni pentru „ruşine": în greaca veche, de exemplu, se foloseau αἰδώς pentru ruşinea legată de modestie şi respect, şi αἰσχύνη pentru ruşinea legată de dezonoare[243]; în germană există *Scham* şi *Schande*; în chineză se pare că sunt zeci de termeni pentru diferitele nuanţe)[244]. La fel ca în greacă, *pudeur* este cuvântul (echivalentul mai fin al românescului „pudoare") care se referă la ruşinea fizică, şi la starea de „ruşine preventivă" care apără individul de ruşinarea de către colectivitate; vine din latinul *pudor*, care e derivat din verbul *pudeo*, care înseamnă, literalmente, „a avea ruşine". *Honte* vine probabil din francicul **haunita*, cu sensul de "dispreţ, bătaie de joc" (din care s-a păstrat expresia *honni soit qui mal y pense* – ceva de genul "să fie blamat cel care gândeşte la rele"), şi indică una din principalele cauze posibile ale ruşinii – a se simţi desconsiderat de către comunitate (e, practic, echivalent ca sens grecului αἰσχύνη). În română, *ruşine* vine din latinul *roseus* (roşiatic, colorat în roz), şi indică o caracteristică fizică; cuvântul englezesc *shame* provine din rădăcina proto-indo-europeană **skem* – cu sensul de "a acoperi, a (se) ascunde – şi indică o reacţie instinctivă a individului copleşit de ruşine; rusescul позор provine probabil de la verbul зреть (a privi la ceva), pentru care în română avem cuvintele înrudite "a zări" şi "zare", şi descrie sentimentul de a fi în mod constant sub ochiul / în vizorul evaluator şi judecător al comunităţii/ al unui alt individ.

Dacă adunăm laolaltă ceea ce încearcă să spună, fiecare în parte, diferitele etimologii, cred că iese ceva de genul "sentimentul şi senzaţia fizică de stânjenire *extremă*, dorinţa de a fugi sau de a se ascunde, resimţită atunci când suntem blamaţi, sau priviţi cu dispreţ, sau luaţi în bătaie de joc, etc.".

Nu pot să nu menţionez aici Biblia, şi anume pasajul din Geneză despre căderea în ispită[245] (nu iau ca exemplu capitolul respectiv – pentru a-l cita pe Walter Benjamin – nici pentru a-l folosi pentru o „interpretare biblică, şi nici ca supunere a Bibliei unei considerări obiective ca adevăr revelat, ci doar ca

---

[242] « L'expérience de mon aliénation se fait dans et par des structures affectives comme la timidité. Se « sentir rougir », se « sentir transpirer », etc., sont des expressions impropres dont le timide use pour expliquer son état : ce qu'il entend par là, c'est qu'il a une conscience vive et constante de son corps tel qu'il est non pour lui, mais *pour l'autre*. Ce malaise constant qui est saisie de l'aliénation de mon corps comme irrémédiable, peut déterminer des psychoses comme l'éreutophobie ; celles-ci ne sont rien autre que la saisie métaphysique et horrifiée de l'existence de mon corps pour l'autre. On dit volontiers que le timide est « embarrassé, par son propre corps ». À vrai dire, cette expression est impropre : je ne saurais être embarrassé par mon corps tel que je l'existe. C'est mon corps tel qu'il est pour l'autre qui devrait m'embarrasser». SARTRE, J.-P., *L'être et le néant*, Paris, Gallimard, 1964, p. 420-21.

[243] TARNOPOLSKY, C., *Prudes, Perverts, and Tyrants: Plato's Gorgias and the Politics of Shame*, Princeton, Princeton UP, 2010, p. 12-13.

[244] HO, David Yau-Fai, FU Wai, NG S. M., "Guilt, Shame and Embarrassment: Revelations of Face and Self", in *Culture Psychology,* vol. 10(1), mar. 2004, pp. 64-84.

[245] * * *, *Biblia*, CORNILESCU, D. (trad.), Geneza 3:1-24.

descoperire a ceea ce apare de la sine, din textul biblic, în ce priveşte [fenomenologia ruşinii]").[246] Pasajul întreg se învârte în jurul temei ruşinii (în citatele care urmează, sublinierea cuvintelor îmi aparţine). Episodul începe cu versetul „Omul şi nevasta lui erau amândoi goi, şi nu le era *ruşine*". După ispitirea de către şarpe, şi după ce mănâncă din pomul binelui şi răului, „şi omul şi nevasta lui s-au *ascuns* de faţa Domnului Dumnezeu printre pomii din grădină". Când Dumnezeu îl cheamă pe Adam, acesta răspunde: „Ţi-am auzit glasul în grădină; şi mi-a fost *frică*, pentru că eram *gol*, şi *m-am ascuns*". Ce e mai interesant e că, atunci când Dumnezeu îl întreabă pe Adam „Cine ţi-a spus că eşti gol? Nu cumva ai mâncat din pomul, etc?", reacţia lui Adam e una de apărare (*defensiveness*) şi de negare (*denial*): el nu răspunde direct la întrebare (da, am mâncat/ nu, n-am mâncat), ci o evită, atribuind altcuiva responsabilitatea: „Femeia pe care mi-ai dat-o ca să fie lângă mine, ea mi-a dat din pom şi-am mâncat". Cu alte cuvinte, responsabilitatea faptei comise e, indirect, şi din aproape în aproape, atribuită lui Dumnezeu (Adam mănâncă mărul, dar Eva e cea care îi dă mărul. Eva e creată de Dumnezeu, la fel cum e creat şi pomul binelui şi răului). Dumnezeu trece apoi la femeie, şi o întreabă şi pe ea – iar femeia are exact aceeaşi reacţie ca şi Adam, dar deleagă responsabilitatea şarpelui: „Şarpele m-a amăgit, şi am mâncat din pom".

Altfel spus, ruşinea e e descrisă în fragmentul respectiv sub ambele sale aspecte: atât fizic, cât şi psihic. Mai întâi are loc o fugă fizică (ascunderea printre copaci, i.e. „sunt stânjenit, şi nu vreau să fiu aici/ nu vreau să fiu văzut", şi apoi o fugă psihică: „nu e vorba de fapt despre mine, nu eu am fost, etc". Ambele au loc pentru a evita privirea celuilalt, care e percepută ca judecând, şi eventual blamând individul. Chiar dacă în prima etapă Dumnezeu, ca privire care judecă, nu e vizibil direct de către cei doi, ei se ascund din cauză că sunt *conştienţi* de existenţea privirii care judecă (cu alte cuvinte, privirea care judecă e cumva internalizată, ei îşi *imaginează*, sau modelizează în mintea lor cam care ar fi reacţia în cazul în care e descoperită nerespectarea poruncii). E ceea ce se numeşte „*theory of mind"* (literalmente, „teoria minţii")[247] – capacitatea umană de a atribui stări mentale celuilalt, de a înţelege că ceilalţi au credinţe, percepţii, intenţii care sunt diferite de ale noastre, de a încerca să ne imaginăm, într-o anumită măsură, cam care pot fi ele, şi de a reacţiona în consecinţă. În cazul de faţă, Dumnezeu are intenţii diferite în comparaţie cu cele ale lui Adam şi Evei; cei doi ştiu asta, prin nou-achiziţionata „teorie a minţii"; Dumnezeu ştie că ei ştiu, dar joacă mai departe jocul: în termeni teologici, le oferă libertatea de a alege (ce să îi spună, în cazul de faţă). Într-un fel, nu Dumnezeu e cel care îi condamnă/ goneşte din rai pe cei doi, ci ei înşişi o fac, prin reacţia de protecţie/ *denial*, care interpune un zid cognitiv/ o interfaţă cognitivă între ei şi realitate (care până atunci era nemediată/ nemijlocită, şi deci neinterpretabilă: stimulului îi urma *automat* reacţia).[248]

Mai am doar ceva de adaugat, aici: Adam spune „şi mi-a fost *frică*, pentru că eram *gol*, etc.". Frica, aşadar, e una din primele reacţii legate de ruşine. Frica e o reacţie de *apărare*: ne simţim vulnerabili la ceea ce există în jurul nostru, la o ameninţare (reală sau percepută). Reacţia de frică e o reacţie de *închidere*, în momentul în care ne simţim *expuşi* şi vulnerabili („gol"), care, în momentul în care ne

[246] BENJAMIN, W., *Gesammelte schriften II*, Frankfurt am Main, Suhrkamp, 1977, p. 147. Acolo unde Benjamin spune „in Ansehung der Natur der Sprache" [în ce priveşte natura limbajului] – ceea ce îl interesează pe el – am înlocuit prin „în ce priveşte fenomenologia ruşinii" – ceea ce mă interesează pe mine.

[247] V., de ex.,LESLIE, A., *et al.*, "Core mechanisms in 'theory of mind'", in *TRENDS in Cognitive Sciences* Vol. 8(12), dec. 2004, p. 1-6. O bibliografie pe subiect se găseşte la URL: http://lumiere.ens.fr/~alphapsy/theme.en.php?id=c8.

[248] Pentru relaţia între păcat, în sens teologic, şi probleme psihologice, v., de ex., BRINGLE, M.L., *Despair : sickness or sin?: hopelessness and healing in the Christian life*, New York, Abingdon Press, 1990.

determină să ne închidem în noi, ne ciunteşte din posibilităţile de a relaţiona/ comunica cu ceilalţi.

Etimologic vorbind, *frică* vine din grecul φρίκη – „care tremură"; *fear*, în engleză, vine de la *faer* – pericol, iar *fright* (spaimă bruscă şi violentă) de la *fyrtho* – groază, priveliştе îngrozitoare; *peur*, în franceză, vine de la latinul *pavor* – actul de a tremura; în germană, există mai multe cuvinte, printre care *Angst* (frică nedefinită, stres, anxietate. *Angst* are o etimologie relativ interesantă: vine din cuvântul vechi german *angust*, care provine din proto-indo-europeanul **angh*, din care, în latină, a apărut pe de o parte *angustus*, din care avem în română *îngust*, şi pe de altă parte *angor* – anxietate, suferinţă mentală, dar şi sentiment de constricţie, sufocare. *Angst* e de asemenea înrudit cu englezul *anger* – „mânie"), şi *Furcht* (care înseamnă frica propriu-zisă; provine proto-germanicul **furhtīn*, şi e înrudit cu *fright*); în rusă, боязнь (frică, groază) provine din proto-slavicul *bojaznь, probabil din rădăcina indo-europeană **bhoyə* – a fi înfricoşat, a tremura iar страх din proto-slavicul *straxъ, a cărui etimologie e incertă, dar pe care unele surse îl leagă de „a înţepeni, a îngheţa" – prin legătura cu lituanianul *stregiu*.[249] Pe scurt, actul fizic de a tremura, de a înţepeni – reacţia fizică de „îngheţare" [*freeze*] în momentul de percepere a pericolului –, senzaţia de constricţie a plămânilor [dispnee], dar şi senzaţia psihică de anxietate circumscriu, etimologic vorbind, câmpul semantic al fricii.

Revenind la analiza psihologică a ruşinii, Merle Fossum sintetizează poate chiar mai bine decât Sartre caracteristicile ei :

> Ruşinea e sentimentul interior de a fi complet diminuat, sau insuficient, ca persoană. Este sinele care se judecă pe sine. Un moment de ruşinare poate consta într-o umilire atât de dureroasă, sau o ofensă (*indignity*) atât de profundă, încât persoana simte că i s-a răpit demnitatea, a fost expusă ca fiind fundamentalmente inadecvată, rea, sau demnă de a fi respinsă/ dată la o parte (*rejection*). Un sentiment copleşitor de ruşine e premiza care stă la baza [*percepţiei de sine*] ca fundamentalmente rău, neadecvat, defect, lipsit de valoare, sau nu întru totul valid din punct de vedere uman.[250]

Dacă ruşinea e o emoţie atât de dăunătoare pentru individ, are ea valoare evolutivă?

Răspunsul scurt e afirmativ: la fel ca toate celelalte emoţii, ruşinea s-a dezvoltat pentru a-i permite individului uman să supravieţuiască. Cu alte cuvinte, există în principiu ceea ce se numeşte în engleză un *trade-off* (un mecanism de compensare, prin care se pierde ceva, şi se câştigă ceva mai mult, sau în altă parte). Răspunsul mai lung are de-a face cu existenţa noastră ca specie socială. Potrivit lui Paul Gilbert[251], speciile de primate (maimuţele antropoide şi noi) sunt motivate biologic nu doar pentru obţinerea de hrană şi sex (reproducere), dar şi pentru 1) nevoia de a fi îngrijit (de către alţii) – în special atunci când indivizii speciei sunt tineri, dar nu numai: practic, îngrijirea reciprocă are loc, sub o formă sau alta, de-a lungul întregii vieţi). Am arătat, cred, cum se manifestă nevoia respectivă în cazul copiilor, când am

[249] Dintre limbile indo-europene care se mai vorbesc azi, lituaniana e cea mai conservatoare ; în general, când se face etimologia unui cuvânt dintr-o altă limbă indo-europeană, comparaţia (orientativă) cu lituaniana e la fel de necesară precum cea cu cuvintele din latină, greaca veche, sau sanscrită.

[250] FOSSUM, M., MASON, M., *Facing shame – families in recovery*, New York, W.W. Norton, 1986, p. 5.

[251] Tradus/ adaptat după GILBERT, P., McGUIRE, M., "Shame, status and social roles – psychobiology and evolution", in GILBERT, P., ANDREWS, B., *Shame – interpersonal behavior, psychopathology, and culture*, New York, Oxford UP, 1998, p. 100.

vorbit de teoria ataşamentului; 2) nevoia de a oferi îngrijire – propriilor copii, dar de asemenea rudelor, prietenilor, etc: e vechiul adevăr psihologic că de multe ori ne bucurăm mai mult când oferim ceva, decât atunci când primim ceva; 3) nevoia de a forma alianţe (inclusiv legături sexuale): prietenii mai mult sau mai puţin apropiate, grupuri de prieteni/ amici, etc.: avem, în general, nevoia psihologică de a şti că facem parte din ceva mai mare decât noi – ceva care în principiu, în caz de nevoie, ne poate proteja; 4) de a folosi resursele disponibile pentru a ne creşte statusul în comunitate. E, practic, o lege universală: cu cât un individ e mai sus plasat pe scara statusului într-o societate dată, cu atât el va deveni mai liber, în principiu, să deblocheze, sau să aibă acces, la resurse suplimentare, folosite a) pentru creşterea în continuare a statusului, b) pentru acces sexual mai mare, sau pentru îngrijirea/ protejarea/ favorizarea progeniturii sale, pentru menţinerea sau îmbunătăţirea stării de sănătate (conservarea sistemului biologic al individului), formarea de alianţe, etc. După Gilbert, ruşinea se manifestă când apar violări, sau neconcordanţe, în cele patru domenii de activitate socială menţionate mai sus: de exemplu, atunci când individul e prea dependent de alţii (de exemplu, un copil, dar nu numai: o persoană bolnavă, în vârstă, etc.), cere îngrijire, şi aceasta i-se refuză; atunci când individul e dat la o parte/ marginalizat, într-o alianţă de indivizi; atunci când e marginalizat pentru neconformare la normele sociale acceptate în societatea dată, sau când comportamentul său sexual e considerat neconform cu regulile societăţii respective, etc.

Maimuţele antropoide se angajează periodic în confruntări de putere, pentru motivele obişnuite: sex, hrană, teritoriu, etc.[252] Rareori se ajunge la violenţă propriu-zisă: de cele mai multe ori, în cazul în care e vorba de o confruntare între doi indivizi, unul dintre ei va ceda – în funcţie de diferite considerente: putere relativă a fiecăruia, vârstă, sistem de alianţe pe care se poate sprijini, poziţie relativă în grup, etc. Există manifestări fizice precise ale dominaţiei şi supunerii. Astfel, cimpanzeii manifestă, în cazul în care doresc să impresioneze adversarul (sau să oblige femelele să li-se supună, etc.) aşa-numitul *bluff display* (aproximativ „comportament la cacealma"): legănarea trunchiului, postură dreaptă a corpului, ridicatul mâinilor, şi săritul pe loc. Există cel puţin o ipoteză[253] că manifestarea fizică umană a mândriei ar avea puncte comune cu *buff display*-ul cimpanzeilor: ambele manifestări comportă îndreptatul trunchiului şi scoaterea pieptului în afară (ceea ce face individul să pară mai mare decât e în realitate), privirea dreaptă şi strălucitoare, pasul drept şi sigur, tonusul muşchilor, şi chiar ridicatul mâinilor (la oameni, în situaţii de mândrie extremă: sportivul care a câştigat cursa, fotbalistul care a dat un gol, etc.). Jessica Tracy şi David Matsumoto[254] au făcut un studiu al manifestărilor legate de mândrie şi de ruşine la atleţi orbi şi cu handicap grav de vedere, participanţi la Jocurile Paralimpice (jocurile olimpice pentru persoanele cu un handicap fizic), şi au constatat manifestări fizice spontane de mândrie extrem de asemănătoare cu cele arătate de persoane fără probleme de vedere (ceea ce ar tinde să excludă sau să minimizeze posibilitatea ca astfel de manifestări să fie învăţate prin imitaţie). În mod analog, manifestările de ruşine (datorate înfrângerii) erau în general aceleaşi în rândul atleţilor aparţinând unor culturi diferite – deşi erau mai puţin

[252] V. GOODALL, J., *In The Shadow of Man*, New York, Houghton Mifflin Harcourt, 2000, pp. 81-82; DE WAAL, F., Van HOOFF, J., "Side-Directed Communication and Agonistic Interactions in Chimpanzees", in *Behaviour*, vol. 77(3), 1981, pp. 164-198.

DE WAAL, F., *Chimpanzee Politics: Power and Sex Among Apes*, Baltimore, JHU Press, 2007.

[253] MARTENS, J., PRICE, S. A. *et al.*, *Do the Chimpanzee Bluff Display and Human Pride Expression Share Evolutionary Origins?*, Honors Thesis, Emory U., 2010. Un poster-prezentare *aici*.

[254] TRACY, J., MATSUMOTO, D., "The spontaneous expression of pride and shame: evidence for biologically innate nonverbal displays", in *PNAS, vol. 105(33), aug.* 19, 2008, pp. 11655-11660.

pronunţate în rândul indivizilor aparţinând unor culturi care apreciază individualismul şi exprimarea de sine (America de Nord, Europa occidentală).

Dacă în ce priveşte manifestarea fizică a victoriei/ dominaţiei/ mândriei, paralelele între manifestările fizice ale maimuţelor antropoide şi comportamentul uman au un oarecare aer de familiaritate, dar există şi deosebiri marcate, în ce priveşte supunerea lucrurile sunt ceva mai limpezi.

În cartea lui din 1872, *The expression of emotion in man and animals*[255], Charles Darwin formula aşa-numitul „principiu al antitezei" – ipoteza că „atunci când o stare de spirit direct opusă [*unei alte stări de spirit*] e indusă [*individului uman, sau animalului superior*], există o puternică tendinţă involuntară de a o exprima prin gesturi (*movements*) de natură opusă". Darwin dă o serie de exemple, arătând cum, în cazul câinilor sau pisicilor, manifestările fizice ale ostilităţii sunt contraponderea aproape exactă a manifestărilor fizice ale ataşamentului. În plus, respectivele manifestări sunt, spune Darwin, aproape universal identice la diferitele rase de câini şi de pisici, şi sunt independente de vârsta indivizilor – ceea ce permite să se presupună existenţa unui substrat biologic moştenit pentru respectivele comportamente (i.e., nu sunt comportamente învăţate).

În cazul de faţă, dacă opusul mândriei e ruşinea, ne-am putea aştepta ca semnele exterioare ale ruşinii să fie inversul manifestărilor fizice ale mândriei. Şi ele chiar sunt opusul lor: la maimuţele antropoide, e caracteristică, în situaţia în care situaţia de confruntare a rezultat în supunerea unuia din participanţi, ca acesta să se manifeste prin strângerea umerilor, „adunarea" de spate (coloana vertebrală îndoită), aplecarea capului către pământ şi ocolirea privirii adversarului, părăsirea locului confruntării, etc. Astfel de manifestări fizice– sau manifestări fizice asemănătoare, de genul „ghemuire" – nu au fost constatate, în circumstanţe de confruntare, doar la maimuţele antropoide, ci şi la alte tipuri de maimuţe (de ex., la babuini), sau la iepuri, şobolani, lupi, elefanţi, foci, salamandre, şi chiar şi la unele specii de languste.[256] Cred că nu e nevoie să subliniez paralelismul între astfel de manifestări şi cele prezente în momentul în care individul uman resimte senzaţia de ruşine: e exprimat, cred, destul de limpede de expresii de genul „îmi vine să intru în pământ de ruşine", „îmi venea să fug de-acolo cât pot", „de ruşine s-a făcut ghem"; „s-a făcut mic de ruşine", etc.

E interesant, cred, cazul unei expresii de genul „îi crăpa obrazul de ruşine" (care, strict etimologic, exprimă un adevăr fizic: în majoritatea cazurilor în care individul uman resimte ruşine, simte că „îi ard obrajii" pur şi simplu pentru că venele faciale se dilată, permiţând un aflux de sânge în obraji; „ruşine" provenind de la *roseus*, expresia vrea să spună că obrazul pulsa de roşu ce era). Pe baza unui experiment ce implica evaluarea de către participanţi a gradului de simpatie manifestat faţă de cineva care se înroşise la faţă după comiterea unei încălcări a regulilor din comunitate, Corina Dijk şi grupul ei de la universitatea din Groningen[257] au emis ipoteza că înroşirea obrajilor, la fel ca, de exemplu, izbucnirea în plâns, pot fi interpretate de comunitate, în contextul comiterii unei greşeli de către individ, ca un *marker* (un semn) al remuşcării sincere (deoarece e vorba de o reacţie involuntară), ceea ce ar duce la

[255] DARWIN, C., *The expression of emotion in man and animals*, Chicago, U of Chicago Press, 1965, pp. 50 et sqq. V. şi EKMAN, P., *Darwin and Facial Expression: A Century of Research in Review*, Los Altos CA, Malos Books, 2006.

[256] TRACY, J., MATSUMOTO, D., *Op. cit.*, p. 11655.

[257] BERING, J., "Why We Blush: The Social Purpose of Showing Embarrassment", in *Scientific American*, sept. 11, 2009; CHANGIZI, M., *The Vision Revolution: How the Latest Research Overturns Everything We Thought We Knew About Human Vision*, Dallas, BenBella Books, 2010; DIJK, C., DE JONG, P.J., PETERS, M.L., "The remedial value of blushing in the context of transgressions and mishaps", in *Emotion*, vol. 9(2), apr. 2009, pp. 287-91

manifestarea de indulgenţă şi eventual simpatie, şi reintegrarea mai rapidă a individului în comunitate. Jesse Bering remarca felul în care ipoteza Corinei Dijk se armonizează cu alte ipoteze ştiinţifice contemporane, precum cea că acuitatea noastră vizuală – mai ales în ce priveşte capacitatea de distingere a culorilor, care e relativ rară chiar şi în rândul mamiferelor[258] – e legată de distingerea expresiei şi nuanţelor pielii feţei individului cu care relaţionăm, pentru a putea depista şi decoda emoţiile sale.

Am spus că manifestările animale de „supunere" seamănă mult cu manifestările fizice umane ale „ruşinii". Totuşi, acestea din urmă sunt mult mai complexe – având în vedere că ansamblul reţelei de semne comunicate între oameni e mult mai complex, iar ruşinea e o emoţie socială.

Există mai multe emoţii sociale: loialitate, vinovăţie, încredere – şi ruşine. Toate contribuie, într-un fel sau altul (ca „întărire" pozitivă sau negativă – ceea ce se numeşte în engleză, în vocabularul specializat, *positive or negative reinforcement*) la coeziunea comunităţii. Antropologii John Tooby şi Leda Cosmides[259] au emis propunerea că oamenii au evoluat ca specie în grupuri de indivizi cu relaţii extrem de apropiate între ei – dar că diferitele grupuri trăiau relativ izolat unele de altele. După cum spune Gilbert, „probabil că pericolele sociale cele mai mari, pentru primii oameni, erau mai puţin luptele şi agresiunea, cât a fi ignorat, respins, sau ostracizat".[260] Astfel, concluzionează Gilbert, emoţiile care tindeau să favorizeze cooperarea şi dependenţa de grup au tins în timp să fie favorizate de selecţia naturală tot mai mult (feed-back pozitiv).

Există factori care tind să confirme, cel puţin parţial, ipoteza lui Tooby şi Cosmides: se pare că neocortexul uman e astfel construit, încât există un număr limitat de indivizi cu care putem menţine relaţii sociale stabile în timp (e aşa-numitul „număr al lui Dunbar" – între 120 şi 300 de indivizi, cu o medie de 150)[261]. Grecii antici practicau ostracizarea pe 10 ani (deci o formă de exil), care era una din cele mai grave pedepse pentru ei („ostracizare" vine de la ὄστρακον, bucata de scoică sau ciobul de ceramică pe care era scris numele celui care urma să fie exilat).[262] Se practica adesea şi la romani : Ovidiu, după cum se ştie, a fost exilat şi a murit la Tomis. Ostracizarea funcţionează şi în zilele noastre, în comunităţile mici, unde e un instrument de control eficace, dar chiar şi la nivelul marilor ansamble politice moderne: primii opozanţi ai regimului bolşevic, pe vremea lui Lenin, nu au fost trimişi în lagăre, ci au fost expulzaţi din Uniunea Sovietică.

---

[258] Majoritatea speciilor de mamifere sunt „dicromate" – au doar două tipuri de receptori de culoare – „celule cu conuri" – pe retină; câinii, de exemplu, nu disting roşul de verde, şi galbenul li-se pare gri; pisicile văd culorile mult mai puţin saturat decât noi, şi nu disting roşul de portocaliu sau de cafeniu; în schimb omul, primatele înrudite cu el, şi mamiferele marsupiale sunt specii tricromate. Cf. ROWE, M., "Trichromatic Color Vision in Primates", in *News in Physiological Sciences*, vol. 17(3), iun. 2002, pp. 93-8. V. şi O'NEIL, D, *Primate color vision*, 10 sept. 2011, URL: http://anthro.palomar.edu/primate/color.htm.

[259] TOOBY, J., COSMIDES, L., "Cognitive adaptations for social exchange", in TOOBY, J., COSMIDES, L., BARKOW, J. (ed.), *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture*, Oxford, Oxford UP, 1995. Două videouri cu Tooby şi Cosmides despre psihologie evoluţionară *aici* şi *aici*.

[260] GILBERT, P., McGUIRE, M., "Shame, status and social roles – psychobiology and evolution", in GILBERT, P., ANDREWS, B., *Op. cit.*, p. 112.

[261] DUNBAR, R., "Neocortex size as a constraint on group size in primates", in *Journal of Human Evolution*, nr. 20/ 1992, pp. 469-493.

[262] În română, „stridie" e un cuvânt înrudit, provenit din neogrecul στρείδι – la fel sunt francezul *huître* şi englezul *oyster*, provenite din latinul *ostrea.*

Mi-se pare interesant să menţionez aici cercetările lui Klaus Jaffé[263], de la universitatea Simón Bolívar din Venezuela. Acesta a arătat, cu ajutorul unei modelări pe calculator numite *Sociodynamica*, că "ruşinea" (i.e., inputuri/ variabile introduse în sistem care simulează reacţiile de respingere din partea grupului / unui alt individ care sunt parte a stimulilor care declanşează reacţia de ruşine) e stabilă evolutiv în cadrul unui sistem – chiar şi fără să fie necesar să se postuleze "selecţia de grup" (i.e., ideea că ar fi reţinute evolutiv, la nivel individual, trăsături care ar favoriza dezvoltarea şi expansiunea grupului, în competiţia cu alte grupuri).[264] Altfel spus, chiar şi într-un model de interacţiuni simplificat, "ruşinea" avea valoare de supravieţuire pentru "individ".

Pentru a rezuma cele spuse până acum : 1) ruşinea şi emoţia sunt două emoţii distincte ; 2) ambele sunt emoţii *sociale*, care se dezvoltă la copilul mic în timpul interacţiunii cu mediul în care trăieşte ; 3) ambele au valoare de supravieţuire, şi deci au fost selectate pozitiv, în timpul evoluţiei speciei ; 4) una dintre ele (vinovăţia) este un instrument emoţional mult mai fin decât celălalt, permiţând acţiuni punctuale (redresare a *anumitor* comportamente), şi scăzând riscul de derapaj, care e inerent oricăror stări emoţionale negative.

E posibil, şi s-a speculat în repetate rânduri pe tema asta, ca "ruşinea" să fi fost o emoţie apărută anterior vinovăţiei, în dezvoltarea emoţională a speciei (şi deci "vinovăţia" să fie o formă de emoţie mai "evoluată"). Diferenţa notată de antropologi, intre culturi ale ruşinii şi culturi ale vinovăţiei, în măsura în care e adevărată, ar putea să meargă în sensul ăsta. În cadrul teoriei psihanalitice a celor 8 stadii/ etape în dezvoltarea personalităţii umane, creată de Erik Erikson[265], acesta marchează stadiul doi, care are loc între vârsta de 2 şi vârsta de 4 ani, ca fiind stadiul "ruşinii" - urmat apoi, în jurul vârstei de 5 ani, de stadiul "vinovăţiei" (conform teoriei lui Erikson, individul trebuie, în timpul vieţii, să treacă cu bine prin fiecare din aceste stadii, pentru a se individua – adică pentru a-şi împlini potenţialul uman). Apariţia "ruşinii" înaintea "vinovăţiei" în dezvoltarea individului ar fi un soi de variaţie pe tema "ontogeniei care recapitulează filogenia" (teorie discreditată biologic, dar posibil utilă, cel puţin orientativ, ca metaforă, în alte domenii)[266]. Pe de altă parte, nu toată lumea e de acord cu o astfel de distribuţie în timp a apariţiei celor două emoţii (fie în timpul istoric, fie în timpul dezvoltării individului) : există psihologi, precum ar fi Michael Lewis, care susţin apariţia relativ simultană a ruşinii şi a vinovăţiei în viaţa interioară a

[263] JAFFE, K., "Evolution of shame as an adaptation to social punishment and its contribution to social cohesiveness", in *Complexity* vol. 14(2), pp. 46-52, 2008.

[264] Ideea de "selecţie de grup » (*group selection*) e relativ controversată în rândurile biologilor contemporani, chiar dacă are apărători importanţi (David Sloan Wilson, E. O. Wilson) – pentru că pare să contrazică modelul evoluţionar standard (bazat pe importanţa fundamentală a genelor). Pe de altă parte, sunt tot mai multe voci (de ex, epigeneticienii: Eva Jablonka, etc.) care susţin că modelul standard e incomplet, pentru că neglijează sau minimizează importanţa altor factori decât genele. Personal, tind să dau dreptate, în cazul animalelor hiper-sociale (oameni, unele grupuri de insecte) susţinătorilor selecţiei de grup. Pentru un interviu cu E.O. Wilson, v. CONNIFF, R., "Discover Interview: E. O. Wilson", *Discover Magazine*, 25 iun. 2006. Pentru un articol care explică idea de *group selection*, v. THOMPSON, N., "Shifting the natural selection metaphor to the group level", in *Behavior and Philosophy*, nr. 28/ 2000, pp. 83-101.

[265] ERIKSON, E., *Identity and the life cycle*, New York W. W. Norton, 1980. V. şi articolul Wikipedia Erikson's stages of psychosocial development.

[266] V., despre teoria biologică a recapitulării, GILBERT, S., capitolul "Ernst Haeckel and the Biogenetic Law", in *Developmental Biology, 8th ed*., Sinauer Associates, 2006.

copilului.[267] În logica asta, ar fi posibil ca unii indivizi să fie înclinaţi temperamental, sau prin condiţionare socială timpurie, mai degrabă către reacţii de "ruşine", iar alţii mai degrabă spre "vinovăţie". Din câte ştiu, dezbaterea e încă deschisă.

Brené Brown definea "ruşinea" ca fiind "mlaştina sufletului" (*the swamp of the soul*); Darwin se pare că ar fi spus că "nimeni nu poate gândi limpede într-un moment de ruşine" ; Salman Rushdie spunea că ne obişnuim cu ruşinea la fel cum ne obişnuim cu o mobilă. Cred că nimeni nu îşi doreşte să se obişnuiască – la fel cum se obişnuieşte cu o mobilă – cu o mlaştină în mijlocul fiinţei sale (şi, în plus, să abdice de la cel mai de preţ instrument pe care îl posedă – capacitatea de a gândi). Totuşi, lucrul ăsta se întâmplă mult mai des decât ne-ar place să credem.

Am spus ceva mai devreme că problema, în cazul emoţiilor negative, e riscul de derapaj. In cazul respectiv, emoţia devine toxică pentru individ, şi de cele mai multe ori şi pentru cei din jur. Ca să citez ceea ce spune John Bradshaw despre asta :

> Orice emoţie umană poate deveni internalizată. Când e internalizată, emoţia încetează să mai funcţioneze în maniera unei emoţii, şi devine un stil caracterologic [...]
>
> Ruşinea toxică, ruşinea care te leagă, e resimţită ca un sentiment pătrunzător (*all-pervasive*) că eşti defect, incomplet (*defective*), că eşti stricat (*flawed*), ca fiinţă umană. Ruşinea toxică nu mai e o emoţie care ne semnalează limitele, e o stare de fapt, parte a identităţii de bază (*core identity*). Ruşinea toxică îţi dă o stare de lipsă de valoare (*worthlessness*), un sentiment al eşecului şi sub-performării (*falling short*), ca fiinţă umană. Ruşinea toxică e ruperea sinelui de sine însuşi.
>
> Ruşinea toxică e atât de dureroasă (*excruciating*) pentru că e vorba despre expunerea sinelui la ceea ce e perceput ca eşecul sinelui. În ruşinea toxică, sinele devine obiectul propriului său dispreţ, un obiect în care nu se poate avea încredere. Ca un obiect în care nu se poate avea încredere, sinele se percepe pe sine ca nedemn de încredere (*untrustworthy*). Ruşinea toxică e percepută ca un chin interior, o boală a sufletului. Dacă sunt un obiect în care nu se poate avea încredere, atunci eu însumi nu sunt eu (*I'm not in me*). Ruşinea toxică e paradoxală, şi auto-generatoare.
>
> Există ruşine despre ruşine. Oamenii vor admite destul de uşor că resimt vinovăţie, durere, sau frică, mai degrabă decât să admită că resimt ruşine. Ruşinea toxică e sentimentul de a fi complet izolat şi singur. O persoană la care ruşinea face parte din identitatea de bază e bântuită de un sentiment de absenţă şi de vacuitate.[268]

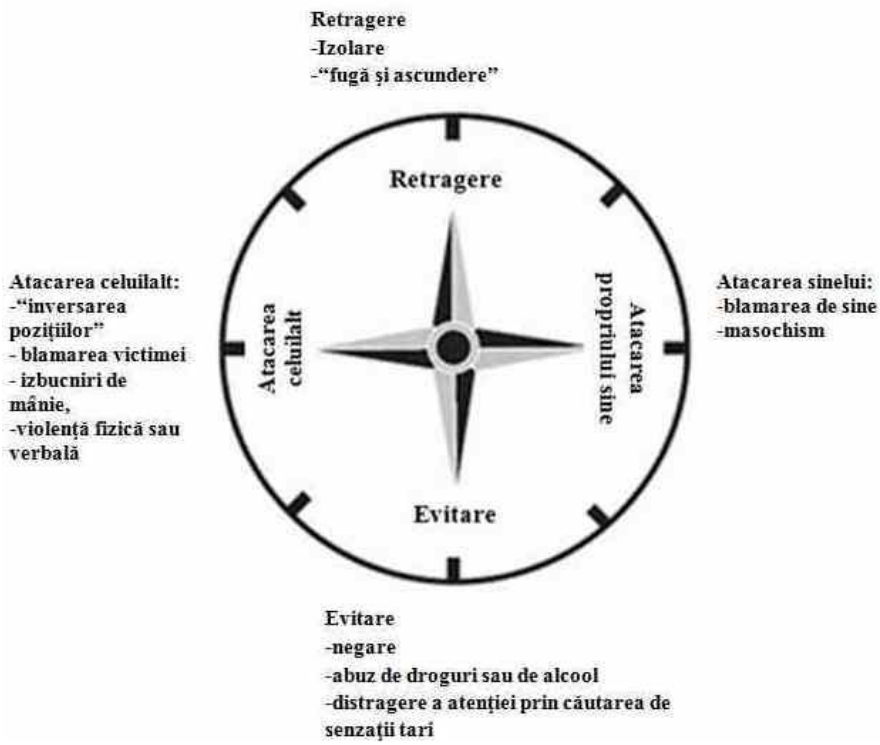
Donald Nathanson[269] a dezvoltat o formulare grafică a etapelor ruşinii toxice – aşa-numitul "compas al ruşinii" (*shame compass*):

---

[267] LEWIS, M., *Shame – the exposed self*, New York, Simon & Schuster, 1995, p. 94-6.

[268] BRADSHAW, J., *Healing the shame that binds you*, Deerfield Beach, FL, Health Communications Inc., 1988, p. 10

[269] NATHANSON, D. L., *Shame and Pride: Affect, Sex, and the Birth of the Self*, New York, W.W. Norton, 1994. V. şi NATHANSON, D. L., "Shaming systems in families, couples, and institutions", in NATHANSON, D. L. (ed.), *The Many Faces of Shame*, Los Angeles, Guilford Press, 1987, pp. 246-270 (şi celelalte articole din volum sunt interesante). Un excellent interviu cu Donald L. Nathanson, care se concentrează pe relaţia între ruşine şi învăţare, poate fi găsit *aici* ; un film scurt *aici*.



"Compasul ruşinii"
Sursa: NATHANSON, D. L., *Shame and Pride: Affect, Sex, and the Birth of the Self*, New York, W.W. Norton, 1994, p. 304.

Nathanson îşi bazează „compasul ruşinii" pe teoria afectelor a lui Sylvan Tomkins.[270] Potrivit acestuia din urmă, dispunem de opt tipuri de afecte de bază: 1) pozitive: interes/excitare; plăcere/bucurie; 2) neutre: surpriză/tresărire; 3) negative: frică/groază; suferinţă/chin (*distress/anguish*); mânie/furie; miros neplăcut (*„dissmell"*); dezgust, şi ruşine/umilire. Afectele (din latină – *afficere* înseamnă „a afecta, influenţa" – care provine, la rândul său, de la *ad-* „lângă, pe, la" şi *facere* – „a face") sunt diferite de emoţii, care sunt „combinaţia complexă a unui afect cu memoriile experienţelor anterioare, şi cu afectele pe care le declanşează".[271] După cum formulează Nathanson, emoţiile sunt biografie. Cu alte cuvinte, toţi dispunem, iniţial, de aceleaşi afecte. Felul în care se modulează şi se complexifică, transformându-se în emoţii şi sentimente depinde de istoria personală a fiecăruia dintre noi.

Nu o să intru în detaliile – fascinante – ale teoriei lui Tomkins. În esenţă, el spune cel puţin trei lucruri importante: 1) că încercăm, cu toţii, să minimizăm afectele negative şi să maximizăm afectele pozitive; 2) că există ceea ce el numeşte „rezonanţă a afectelor": în interacţiunea cu altcineva, tindem să ne coordonăm afectele reciproc Am vorbit deja despre ceva similar, când am vorbit despre un soi de acordare, sau de armonizare – *attunment* – care are loc între mamă şi copil, sau între abuzator şi victimă (în ultimul caz, probabil că Tomkins ar spune că „armonizarea" are loc la nivelul *afectelor*, dar nu şi la

[270] TOMKINS, S., *Affect Imagery Consciousness: The complete edition (Positive Affects and Negative Affects)*, New York, Springer Publishing, 2008. Pentru o prezentare introductivă scurtă şi limpede, v. KELLY, V. C., *A primer of affect psychology*, 2009.

[271] NATHANSON, D. L., *Shame and Pride: Affect, Sex, and the Birth of the Self*, New York, W.W. Norton, 1994, p. 50.

nivelul *emoţiilor*). 3) experienţele anterioare ale resimţirii unui afect se condensează în ceea ce Tomkins numeşte *scripts* – un soi de „profile generale". Aceste profile sunt de fapt nişte *tipare*, care sunt accesate, practic, automat, în momentul când ne confruntăm cu o experienţă nouă. Experienţa nouă e astfel integrată în funcţie de tiparul existent anterior; având în vedere că este vorba de un proces automat care gestionează emoţiile legate de experienţele noi şi stocarea lor, conştientul nostru e implicat în prea mică măsură în procesul respectiv. Pentru a face o comparaţie: un *script* funcţionează, într-un fel, ca albia unui râu; fiecare nouă picătură de apă (fiecare experienţă nouă) contribuie, într-un fel sau altul, la modificarea albiei; dar modificările operează în timp. Dacă, din anumite motive, apa începe să sape într-o anumită direcţie, e relativ dificil de îndreptat cursul râului altfel decât printr-o direcţie diferită a şuvoiului (ceea ce e greu de făcut prin măsuri artificiale – i.e. conştient; ceea ce contează cu adevărat sunt experienţele, şi percepţia lor).

Revenind la ruşine: Nathanson remarcă[272] faptul că „ruşinea" e un afect care cere ca toate celelalte afecte să existe deja: ea nu există „decât în relaţie cu celelalte afecte". Mecanismul ar fi următorul: individul, în procesul minimizării afectelor negative şi al maximizării afectelor pozitive, descoperă o activitate (o relaţie cu o persoană sau cu un obiect) care e considerată producătoare de plăcere/ bucurie, şi pe care îşi concentrează atenţia (reamintesc că, în teoria afectelor a lui Tomkins, interesul e *el însuşi* un afect: cu alte cuvinte, atunci când suntem interesaţi de ceva, are loc o *investiţie emoţională* în obiectul – acţiunea, persoana – dată). Activitatea poate fi, practic, de orice fel, câtă vreme permite o investiţie afectivă pozitivă (interes+plăcere): o conversaţie, grădinăritul, reparatul unei maşini, o sarcină la locul de muncă, jucatul cu un animal, statul întins la soare, plimbatul prin ploaie, etc.

De exemplu, în momentul când comunicăm cu o persoană care ne-a trezit interesul (prieten, iubit/ă, etc.), intrăm în „acordare", sau armonizare, cu respectiva persoană. E ceea ce resimţim, de exemplu, atunci când discutăm cu cineva un subiect care ne pasionează, şi care îl pasionează şi pe interlocutor: timpul trece repede, rezonanţa e perfectă, etc. Dar pot să apară – şi apar, inevitabil – interferenţe în procesul de rezonanţă: în momentul în care fluxul rezonanţei e „prea perfect", chiar şi cel mai mic detaliu poate juca rolul de interferenţă: cred că i-s-a întâmplat fiecăruia dintre noi să fie „trezit" dintr-o activitate care îl absorbea cu totul, sau dintr-o conversaţie care îl captiva complet, etc. (motivele, sau „detaliile", pot fi, practic, orice stimul, interior sau exterior: o întrerupere din partea altcuiva, o reacţie întârziată sau distonantă a persoanei cu care discutăm – ridicarea unei sprâncene, un gest cu mâna, etc., o nevoie fizică: foame, oboseală, etc.). Oricum, în acel moment apare un „impediment" în fluxul activităţii.

Impedimentul se poate manifesta în mai multe moduri: de exemplu, un impediment care blochează complet afectul plăcere/bucurie, şi mută interesul individului pe ceva complet diferit (un exemplu ar fi cineva care e la volan, e o zi cu soare, ascultă muzică, etc., şi deodată trebuie să se oprească, pentru că drumul e blocat din cauza unui accident: starea de bine dispare practic instantaneu, emoţiile devin complet diferite, etc.), sau un impediment care blochează temporar afectul, dar ceea ce era un stimul de interes sau de plăcere *rămâne* un stimul de interes sau de plăcere pentru individ – şi toate nuanţele între cele două. E momentul în care individul resimte ruşine. În termenii lui Tomkins, ruşinea apare „de fiecare dată când dorinţa întrece îndeplinirea dorinţei". Ceea ce înseamnă că, în măsura în care avem dorinţe şi resimţim plăcere, suntem într-o oarecare măsură constrânşi să resimţim şi ruşine.

Practic, conform lui Tomkins, ruşinea e un mecanism regulativ care aruncă organismul într-o stare temporară de tensiune, pentru că există o situaţie care reduce posibilităţile ca afectul pozitiv să se dezvolte plenar, în contextul în care există iniţial suficiente motive pentru individ ca afectul pozitiv să rămână

[272] NATHANSON, D. L., *Op. cit.*, p. 137 et sqq.

acelaşi.

Problema, în cazul în care încercăm să dăm exemple, e că e relativ dificil de găsit afecte în stare pură. În toate exemplele de mai sus, afectele au fost complexificate, şi transformate în emoţii, care se manifestă conform unor anumite scripturi, şi deci conform istoriei personale a individului. Pentru a da un exemplu de afect relativ „neamestecat", trebuie să ne uităm la reacţiile copiilor foarte mici: dar în cazurile respective o să vedem că, în afară de reacţiile pur fizice (în cazul ruşinii, reflexul de a strânge corpul, sau de a lăsa capul în jos, vasodilatarea capilarelor obrajilor, etc), nu avem cum să deducem afectul dominant al momentului.

Revenind la *afectul* ruşine: acesta nu are loc, de exemplu, atunci când copilul mic îşi întoarce atenţia în mod *voluntar* de la un obiect/persoană către altul, ci doar atunci când este *întrerupt din manifestarea unui afect pozitiv*. Am putea să numim, probabil, la fel de bine manifestările cele mai discrete ale acestui afect „confuzie", sau „fâstâceală", şi nu cred că am greşi prea mult: practic, e mecanismul de autoregulare care face să descrească intensitatea afectului interes+plăcere: îi semnalizează organismului că se întâmplă ceva care ar trebui să îl facă să-şi reguleze afectul „plăcere" la o intensitate mai mică, sau să îl amâne, sau, dacă confuzia se prelungeşte, să îşi redirecţioneze temporar interesul către impedimentul care blochează plăcerea.

Un exemplu posibil cred că ar fi aşa-numitul *Still face experiment* („experimentul feţei imobile"), condus de dr. Edward Tronick.[273] În cadrul experimentului, o mamă şi copilul ei se află în interacţiune „rezonantă": ambii râd, etc. La un moment dat, brusc, mama îşi schimbă expresia feţei: aceasta devine imobilă şi inexpresivă. Copilul mic trece, în următoarele două minute, printr-o serie de etape: surpriză şi confuzie, urmate de nelinişte, încercarea de a stimula mama, prin gesturi şi gângurit, apoi prin scâncete, îşi întoarce capul într-o parte şi alta, şi în sfârşit izbucneşte în plâns.

Momentul care mă interesează aici (dincolo de ceea ce demonstrează experimentul: importanţa interacţiunii *armonizate* între copil şi mamă) e primul moment, cel al surprizei confuze. E momentul în care, potrivit lui Tomkins şi Nathanson, predomină afectul „ruşine": e momentul în care individul (în cazul de faţă copilul) se simte extrem de vulnerabil, pentru că e, cum spun englezii, *caught in the act* („surprins în plină activitate") de manifestare a unui afect inadcvat situaţiei. E primul moment, urmat de *reajustarea*, treptată, a afectului, până când acesta se adecvează situaţiei. E analog, într-un fel, momentelor când suntem surprinşi făcând ceva nepotrivit situaţiei, şi ne simţim ca şi cum am fi *expuşi*, dezbrăcaţi în văzul tuturor (de exemplu, un copil care învaţă să citească, şi se poticneşte la un cuvânt, iar colegii lui de clasă încep să râdă, resimte o inadecvare a afectului). Ne simţim expuşi pentru că suntem, literalmente, scoşi în evidenţă (*ex-ponere*: a „pune, scoate din", a prezenta, a lăsa descoperit) – şi chiar cu partea cea mai sensibilă a fiinţei: emoţiile şi sentimentele noastre. Iată de ce cred că confuzia emoţională, fâstâceala, pudoarea şi ruşinea se află într-un acelaşi continuum emoţional: este vorba de a se simţi *descoperit şi vulnerabil*, într-un moment în care ar fi trebuit să ne adecvăm altminteri comportamentul şi mai ales emoţiile. Practic, suntem puşi într-o stare de inferioritate – fizică sau emoţională. Altcineva – sau altceva – deţine controlul, iar noi am fost prinşi „cu garda lăsată". În mod simbolic, în situaţiile în care afectul, sau emoţia corespunzând afectului, sunt resimţite mai adânc, am fost înfrânţi.

Am spus că plăcerea e practic inseparabilă de ruşine, şi că ruşinea e un afect – şi o emoţie – de neocolit, în cadrul traiului într-o comunitate umană. Resimţim ruşine în procesul de controlare a funcţiilor

[273] TRONICK, E., *The Neurobehavioral and Social-Emotional Development of Infants and Children*, New York, W. W. Norton, 2007, p. 11. Un film scurt demonstrând experimentul *aici*.

excretoare, atunci când învăţăm să umblăm, atunci când mergem la şcoală, când învăţăm să citim sau să rezolvăm probleme de matematică, în grupul de prieteni, la primele întâlniri amoroase, etc. – lista e, practic, infinită. O doză de ruşine e tolerabilă şi chiar, după cum spuneam, indispensabilă.

Lucrurile stau altfel, în schimb, în cazul ruşinii toxice.

Una din reacţiile cele mai răspândite, în momentul în care resimţim ruşine, e dorinţa de a scăpa cât mai repede de emoţia respectivă, şi de a o înlocui cu alte emoţii (e ceea ce resimţim, atunci când spunem „îmi venea să fug cât colo", sau „îmi venea să intru în pământ de ruşine", etc.). Fuga poate avea loc la modul fizic, sau – cel mai adesea – la modul psihic. Ea poate îmbrăca forme multiple.

O modalitate de a vizualiza lucrurile e următoarea: dacă *mânia* e o emoţie de *înlocuire* (tindem, de multe ori, să înlocuim o altă emoţie – în general negativă – prin mânie, *ruşinea,* în schimb, e o emoţie *care se vrea înlocuită*, sau ascunsă în spatele unei alte emoţii, unui comportament oarecare, etc. Ceea ce face în multe cazuri deosebit de dificil de identificat ruşinea, pentru că ea se poate ascunde în straturi peste straturi de măşti, deghizări, mecanisme de protecţie care ascund ceea ce a fost perceput la un moment dat, sau într-o anumită perioadă de timp, ca o vulnerabilitate. Ca să folosesc o comparaţie: e ca o ceapă, făcută dintr-un număr de straturi (comportamente, emoţii, etc.), care ascund, în miezul lor, ruşinea. Sau, altfel spus, ca un soldat care clădeşte în jurul lui straturi peste straturi de armură, armament, muniţie, etc. doar pentru că s-a simţit la un moment dat extrem de vulnerabil, şi nu mai vrea *niciodată* să se mai simtă în felul ăsta.

Nathanson, prin „compasul ruşinii", a identificat patru modalităţi/ etape fundamentale de *înlocuire*, sau de mascare a ruşinii, atunci când aceasta atinge limite greu dificil tolerabile pentru psihicul individului (practic, ruşinea se află în „centrul compasului", sau sinelui, iar reacţiile sunt tot atâtea refugieri/ înlocuiri/ direcţionări false, către altceva). Modalităţile de înlocuire sunt:

1. Retragerea (*withdrawal*). E etapa în care ruşinea e recunoscută drept ceea ce e. Într-un fel, e etapa cea mai „intelectuală", sau reflexivă, din cele patru: practic, individul suprastimulat de ruşine se retrage (literalmente, fizic – sau doar mental, psihic) pentru a nu fi văzut, şi pentru a reflecta/ organiza experienţa ruşinii. În etapa asta, individul e capabil să identifice ruşinea; dar nu ca ceva care trebuie confruntat deschis, ci ca o *modalitate fundamentală* a fiinţei sale. Nathanson rezumă aceste reacţii la ruşine, oferind următoarea listă de *script*-uri (care sunt valabile pentru toate categoriile – dar numai indivizii aflaţi în stadiul de „retragere" e conştient, într-o oarecare măsură, de *scriptul* pe care îl urmează)[274]: a) chestiuni care ţin de dimensiuni fizice, putere, abilitate, îndemânare („Sunt slab, incompetent, prost, etc."); b) dependenţă/ independenţă (sentimentul lipsei de putere/control asupra situaţiei, propriei persoane, etc.); c) competiţie („Sunt un perdant."); d) simţul sinelui („Sunt unic doar în măsura în care sunt defect." – poate fi un soi paradoxal de mândrie); e) atractivitatea personală („Sunt urât/ă şi deformat/ă; când mă înroşesc, etc., sunt şi mai demn/ă de dispreţ."); f) sexualitate („E ceva ce nu merge, sexual vorbind"); g) probleme cu a fi văzut/ă (nevoia de a scăpa de privirile la care am fost expuşi; dorinţa „să mă-nghită pământul"); h) dorinţe şi frici legate de apropiere/intimitate (sentimentul de a fi exilat/dat la o parte de umanitate; sentimentul de a nu fi iubit, şi de a nu putea fi iubit; dorinţa de a fi lăsat/ă singur/ă pentru totdeauna).

În momentul când se retrage, individul reduce stimularea care a declanşat ruşinea, dar nu o anulează. În cazul în care îndepărtarea de stimul face ca individul să nu se mai confrunte cu stimulul, vindecarea are loc de la sine – treptat. Dar în cazul în care stimulul e de neocolit, toxicitatea ruşinii se accentuează – şi, reciproc, tendinţa de retragere devine tot mai accentuată. Problema cea mai mare cu această etapă e însăşi izolarea: suntem fiinţe sociale, şi bunăstarea noastră psihică depinde în mare măsură de relaţionarea

[274] NATHANSON, D. L., *Op. cit.*, p. 317.

psihică pozitivă cu ceilalţi. În momentul în care individul se izolează, el îşi taie automat şi posibilele surse de reconfort – ceea ce face vindecarea ruşinii mai dificilă. Nathanson afirmă că, în general, tendinţa de a reacţiona prin retragere, conjugată cu menţinerea stimulului care determină ruşinea, duce la diferitele tipuri de depresie, la introversiune, sexualitate disfuncţională, frică, tristeţe, etc. Formele mai blânde de reacţie prin retragere se manifestă în general prin politeţe exagerată, răbdare excesivă, introversiune, bâlbâială, gesturi restrânse, o conştiinţă de sine şi de acţiunile sale exagerată, etc.

2. Atacarea sinelui (*attack self*). Nathanson dă exemplul băiatului care devine clovnul clasei: un prim moment de ruşine naturală (clasa râde de el dintr-un motiv sau altul: de exemplu, pentru că dă un răspuns greşit la o întrebare a profesorului) e convertit în control, prin repetarea *voluntară* a aceleiaşi acţiuni (copilul respectiv continuă să dea, *în mod intenţionat*, răspunsuri greşite/fanteziste, etc.). Clasa continuă să râdă, dar nu din aceleaşi motive; sentimentul de stimă de sine al copilului e salvat – prin sacrificarea sa parţială.

Practic, mecanismul funcţional la acest pol al compasului e înjosirea voluntară de sine, care serveşte drept protecţie: nimeni nu atacă pe cineva care se pune în mod benevol în poziţia de subordonare. În felul acesta (spre deosebire de mecanismele de retragere) contactul social e salvat, cu tot cu beneficiile sale – dar are loc o scădere în status pe scara ierarhiei simbolice şi, în general, o scădere corespunzătoare în stima de sine a individului.

Formele mai blânde pot îmbrăca manifestări extrem de diverse: timiditate („ruşine articulată cu ajutorul fricii"), deferenţă şi conformitate, etc. În cazurile extreme, atacarea sinelui poate duce la o doză de dispreţ mai mare, şi chiar la dezgust (indivizii extrem de servili nu-i plac nimănui). După Nathanson, forma sexuală extremă pe care o adoptă atacarea de sine e masochismul, care poate fi rezultatul unui tipar constant de reacţie la ruşine prin atacarea de sine, în urma unei experienţe extrem de lungi de expunere la emoţia respectivă în timpul copilăriei şi adolescenţei.

3. Evitarea (*avoidance*). E etapa în care sentimentul de ruşine e deghizat, sau mascat, prin manifestări comportamentale din cele mai diverse: de la negarea (*denial*) simplă, fizică (Nathanson dă exemplul cuiva care răstoarnă o parte din cafea pe covor, dar care se preface că n-a băgat de seamă, pentru a evita confruntarea cu ruşinea), până la forme extrem de problematice de deghizare. Astfel, Nathanson consideră că majora parte a adicţiilor (alcoolism, droguri, bulimie, sex, workaholism, etc.) sunt tot atâtea forme pe care le îmbracă strategiile de evitare: pur şi simplu, individul face *ca şi cum* ruşinea integrată personalităţii de bază nu ar exista, şi obţine o iluzie de control, sau de uitare, printr-un mijloc sau altul (de exemplu, există un mare număr de prostituate, sau de femei promiscue, care suferă de ruşine toxică: pentru ele, evitarea se face prin intermediul sexului separat de intimitatea psihică: în acest mod, ele recâştigă o măsură de control asupra vieţii lor). Practic, pentru a reuşi să trăiască, individul trebuie să îşi deturneze atenţia de la ruşine – ceea ce face printr-unul sau altul din comportamentele de mai sus.

Ceea ce e deosebit de dăunător, în contextul ăsta, e faptul că individul reuşeşte de multe ori, prin negare, să îşi construiască un sine fals – un soi de faţadă pe care o afişează în lume, şi în spatele căreia se ascunde. E aşa-numitul comportament narcisist: practic, individul încearcă – şi, de multe ori, reuşeşte – să deturneze atenţia celorlalţi, şi mai ales atenţia sa proprie, de la faptul că-şi percepe sinele ca fiind vătămat, nesatisfăcător, deficitar, etc. E o strategie de inversare: cu cât individul se percepe ca fiind mai necorespunzător, mai singur, mai lipsit de putere, cu atât va tinde să-şi construiască o personalitate de faţadă mai impozantă şi mai grandioasă, sperând că lumea nu va observa copilul mic şi vulnerabil care se ascunde în spatele faţadei – iar el însuşi/ ea însăşi va reuşi să-l uite. De multe ori, va fi invidiat pentru faţada perfectă pe care o arată la lume: personalitate amabilă, realizări materiele, rang social, familie perfectă – ceea ce e exact scopul urmărit, pentru că orice privire apreciativă e o altă cărămidă adăugată la

faţadă, într-un continuu cerc vicios al necesităţii de a justifica faţă de sine necesitatea acesteia. Dar o astfel de faţadă de protecţie are şi efectul secundar, dar extrem de important, al separării persoanei care a adoptat o astfel de strategie de ceilalţi; cu cât armura e mai puternică, cu atât separarea de ceilalţi va fi mai mare, şi nevoia de dragoste – acoperită prin satisfacerea vanităţii – mai mare şi mai lipsită de împlinire. Uneori, personalităţile de faţadă ocupă aproape tot spaţiul sinelui – pentru că nevoia de a „acoperi" ruşinea nu încetează niciodată, din simplul motiv că nu e niciodată satisfăcută – pentru că nu e niciodată privită în faţă.

Problema cea mai mare, în astfel de cazuri, sunt momentele în care narcisistul e, într-un moment sau altul, confruntat cu un eveniment/ o acţiune/ o persoană, etc. care riscă să pună în pericol edificiul construit cu atâta trudă şi migală. În acele momente, el va reacţiona, de multe ori, violent – deoarece astfel se protejează pe sine de ceea ce nu doreşte să vadă (şi se simte, probabil, atacat, sau încolţit). Dar asta deschide un cerc vicios: un comportament de genul ăsta nu cadrează cu faţada, cu imaginea pe care doreşte să o transmită; deci, va încerca fie să-l minimizeze, fie să-l muşamalizeze, fie să-l nege, fie să-l externalizeze (aruncând responsabilitatea reacţiilor sale pe umerii altcuiva, etc.), fie să-l raţionalizeze. Cu cât reuşeşte să o facă mai bine, cu atât creşte probabilitatea unor comportamente ulterioare de acest gen, etc. În general, locul unde se simte cel mai expus e în propria sa familie, pe care în general o controlează, şi o consideră de multe ori o extensie a sa (deoarece, de exemplu, imaginea familiei perfecte face parte din faţadă). E într-un fel ironic, pentru că e, probabil, exact mediul de care ar avea cea mai multă nevoie pentru a simţi că aparţine – pentru a nu se simţi singur.

Nathanson compară, la un moment dat, ruşinea cu un soi de „lampă de citit", care aruncă lumina exact asupra celor câteva rânduri care contează; practic, e o lampă care spune „e ceva care nu merge aici". Dar e o lampă a cărei lumină e greu de suportat: de multe ori, oamenii preferă să se uite oriunde altundeva, decât la rândurile pe care le luminează respectiva lampă.

4. Atacul asupra celuilalt (*attack other*). Am menţionat că strategia de evitare poate să ducă, în unele cazuri, la reacţii de atac/ violenţă. Nathanson remarcă faptul că strategiile de evitare a ruşinii prin violenţă apar, în general, atunci când sunt puse sub semnul întrebării, într-un fel sau altul, lucruri care ţin de dimensiuni fizice, putere, abilitate, îndemânare (prima categorie de *script*-uri, „Sunt slab, incompetent, prost, etc."), şi emite ipoteza că grupul respectiv de comportamente „conţine *script*-uri în care calitatea nocivă a ruşinii e extrem de prezentă – astfel încât indivizii sunt dispuşi să sufere pierderi în alte domenii ale vieţii, pentru a reduce toxicitatea acestora". Cu alte cuvinte, individul suferind de ruşine care se angajează în acţiuni violente trece peste riscul dezaprobării comunităţii (şi eventual peste riscul de a ajunge la închisoare, etc.), deoarece ruşinea pe care o resimte e percepută ca un atac asupra însăşi bazei fundamentale a personalităţii lui. Atacul poate să îmbrace formele cele mai diverse (şi nu neapărat violenţa fizică): „orice atribut, putere, sau abilitate pot fi folosite ca o sursă, tehnică, sau vehicol al atacului."[275] În funcţie de context, educaţie, gravitate percepută a ofensei adusă sinelui, un atac poate fi, de exemplu, zdrobirea mâinilor persoanei atacate cu o bâtă, sau doar refuzul de a saluta persoana pe stradă.

Modelul lui Nathanson e relativ flexibil. Există, pe de o parte, o ordine a reacţiilor provocate de ruşine (e ordinea în care le-am descris). Pe de altă parte, asta nu înseamnă că orice individ va trece prin toate cele patru stadii: unii vor avea reacţia de a sări direct la stadiul 4 (atacul asupra altuia); alţii vor trece, progresiv, prin toate patru etapele; alţii vor oscila între primele 3 stadii, etc. Totuşi, există după Nathanson, în cazul fiecărei persoane suferind de ruşine toxică, un stadiu la care se întoarce cel mai des –

[275] NATHANSON, D. L., *Op. cit.*, p. 317.

care e, într-un fel, stadiul „de preferinţă”.

Un al doilea punct important e că există un *continuum* al reacţiilor legate de ruşine; un individ *x* poate să combine manifestări descrise mai bine de stadiul 1 cu elemente specifice stadiului 3, etc. (combinaţiile sunt practic infinite, şi ţin de istoria – *script*-urile – personale ale fiecăruia). Un ultim punct notabil e că există o continuitate în *gravitatea* manifestărilor: orice individ normal cunoaşte ruşinea, şi are un anumit stil personal de a o gestiona; diferenţa între ruşinea obişnuită şi ruşinea toxică, între o manifestare „normală”, şi una care devine problematică pentru individ şi pentru cei din jurul lui e una de grad – şi deci, una de intensitate.

Înainte de a trece mai departe, vreau să menţionez subiectul stimei de sine: practic mai toate persoanele care suferă de ruşine toxică au o stimă de sine scăzută (*low self-esteem*). Pentru a o spune simplu: stima de sine e „preţul” pe care fiecare dintre noi şi-l stabileşte, în sinea sa. Stima de sine ar fi, conform modelului lui Tomkins, un *script* bazat pe experienţele de ruşine/mândrie ale individului de-a lungul vieţii. Dar o experienţă continuă a ruşinii nu poate decât să scadă valoarea sinelui (oricare ar fi faţada pe care individul o afişează în exterior).

Erich Fromm spunea că dragostea faţă de alţii şi dragostea de sine nu sunt alternative: iubirea de sine poate fi găsită în toţi cei capabili de a-i iubi pe alţii.[276] Practic, dragostea, aprecierea şi stima de sine duc la dragostea şi empatia faţă de ceilalţi. O persoană care suferă de ruşine e de multe ori prea preocupată să-şi construiască apărări; utilizându-şi resursele psihice în acest scop, îi rămâne prea puţin pentru ea însăşi – şi pentru ceilalţi. Lucrurile sunt însă complexe: chiar dacă majoritatea indivizilor cu stimă scăzută de sine au sentimentul de a fi neînsemnaţi, vulnerabili, etc., doar o parte dintre ei vor recunoaşte faţă de ei înşişi sentimentul respectiv – alţii se vor angaja în strategii de negare/ evitare, de umflare artificială a sinelui, vor căuta şi vor cere mereu dovezi şi reconfirmări ale propriei valori, etc. Dar numai o evaluare onestă a sentimentelor *reale* nutrite faţă de propriul sine poate duce la o creştere/ vindecare *reală* a stimei de sine. Celelalte căi sunt, după cum ar spune Bob Dylan, „vânare de vânt”.

Conform lui J. Gill, o persoană cu stimă de sine scăzută poate manifesta unele din simptomele următoare:

- *Critică puternică de sine,* având tendinţa de a crea o stare de lipsă de satisfacţie legată de sine.
- *Hipersenzitivitate la critici*, care determină individul să se simtă adesea atacat, şi să resimtă resentimente prelungite referitor la critici.
- *Indecizie cronică*, nu atât din cauza lipsei de informaţie, ci dintr-o frică exagerată de a nu face greşeli.
- *Dorinţă excesivă de a face plăcere*: a evita să spui „nu”, pentru a nu îl nemulţumi pe cel care îţi cere ceva.
- *Perfecţionism*, sau exigenţa faţă de sine de a executa tot ceea ce este întreprins „în mod perfect”, fără nici un fel de greşeală. Asta poate duce la frustrări, dacă nu este obţinută perfecţiunea.
- *Vină neurotică*: individul se condamnă pe sine sau pe alţii pentru comportamente care nu sunt întotdeauna în mod obiectiv rele, exagerează dimensiunile greşelilor sau ofenselor, sau se plânge de ele fără să ajungă la o iertare completă.
- *Ostilitate „plutitoare”*, iritabilitate exprimată deschis, mereu pe cale să explodeze, chiar şi pentru lucruri lipsite de importanţă; o atitudine caracteristică cuiva care nu e mulţumit de nimic, care e dezamăgit sau lipsit de satisfacţii.

[276] FROMM, E., “Selfishness and self-love”, in *Psychiatry. Journal for the Study of Interpersonal Process*, vol. 2, / 1939, p. 514.

- *Tendinţe defensive*, o atitudine în general negativă (pesimism în legătură cu orice: viaţă, viitor, şi, înainte de orice, el însuşi) şi, în general, o lipsă de dorinţă de a se bucura de viaţă.[277]

L-am pomenit deja pe Merle Fossum, a cărui definiţie a ruşinii am citat-o. Împreună cu Marylin Mason, Merle s-a interesat de ceea ce numeşte *shame-bound familiea*: familiile legate, sau „coagulate" prin ruşine. Teza lor de bază e că „ruşinea" tinde să se manifeste nu doar la nivel individual, ci să se manifeste în familii, şi chiar inter-generaţional. Altfel spus, e perfect posibil ca într-o anumită familie să fi dispărut de multă vreme – uneori chiar de zeci de ani – prima generaţie suferind de ruşine, dar efectele să se repercuteze şi să aibe reverberaţii de-a lungul generaţiilor următoare. Acest lucru nu e neapărat uimitor: se ştie, de exemplu, că există o posibilitate ca o persoană supusă în copilărie abuzului fizic sau sexual să manifeste astfel de comportamente faţă de copii săi, atunci când devine adultă – perpetuând astfel lanţul abuzului. În fond, e ceea ce spune înţelepciunea populară, cu proverbe de genul „apucăturile se moştenesc", etc.

Iată definiţia pe care o dă Merle Fossum pentru *shame-bound families*:

> O familie legată prin ruşine e o familie în care există un sistem de interacţiune auto-întreţinut (*self-sustaining*), multigeneraţional, cu un număr de personaje (*characters*) care sunt (sau erau, în timpul vieţii lor) loiale unui set de reguli şi de dispoziţii (*injunctions*) care cer control, perfecţionism, blam şi negare (*denial).* Tiparul [*de interacţiune*] inhibă sau zădărniceşte dezvoltarea unor relaţii intime autentice, promovează secretele şi limitele personale vagi, inculcă în mod inconştient ruşine în membrii familiei şi haos în vieţile lor, şi îi determină să perpetueze tiparul ruşinii în ei înşişi şi în cei apropiaţi lor.[278]

Carl Whitaker spunea că „nu există indivizi: suntem cu toţii fragmente de familie." Un alt terapeut completa fraza, spunând : „ceea ce devenim e un colaj al relaţiilor noastre trecute".[279] E adevărat. Trecem prin lume fiind, de multe ori, convinşi că individualitatea noastră e, cumva, separată destul de limpede de mediul în care trăim. E o iluzie: suntem într-o interacţiune continuă cu lumea din jurul nostru şi mai ales, ca membri ai unei specii hiper-sociale, cu indivizii din jurul nostru.

Am folosit extrem de des, până acum, termenul „individ", doar uneori alternându-l cu termenul „persoană". Am făcut lucrul ăsta pentru că doream să subliniez, în momentele respective, unitatea fiinţei umane *x* sau *y* (aş fi folosit termenul „fiinţă" – dar folosit prea des ar fi sunat straniu). „Persoană", în română, vine din latinul *persona*, care însemna mască, rol, sau personaj. *Persona* vine de la verbul *per-sonare* – „a răsuna prin": ca vocea actorului prin mască, şi mi-se părea că are prea multe conotaţii ca să fie neutru. „Individ", în schimb, e un termen ceva mai rece, sau mai neutru – dar provine din *individuus* – in-divizibil. Că suntem unitari şi indivizibili e o iluzie: suntem divizibili: corpul nostru e divizibil (îl divizăm de altfel chiar noi înşine, în ocazii din cele mai banale: de exemplu când ne tăiem unghiile, ne scărpinăm pe braţ, etc.); în unele cazuri extreme, chiar şi sinele nostru e divizibil (indivizi cu personalităţi multiple[280], etc – de altfel, conceptul potrivit căruia „sinele" uman e practic o iluzie construită de noi

---

[277] Articol Wikipedia „Self-esteem". Reprodus/adaptat după GILL, J., "Indispensable Self-Esteem", in *Human Development*, vol. 1, New York, Harper & Row, 1980.

[278] FOSSUM, M., MASON, M., *Op. cit.*, p. 8.

[279] CONNELL, Gary, MITTEN, T., BUMBERRY, W.,, *Reshaping Family Relationships: The Symbolic Therapy Of Carl Whitaker*, Philadelphia PA, Psychology Press, 1999, p. 27.

[280] Un film documentar despre o persoană cu personalitate multiplă e disponibil *aici*.

înşine (un soi de „poveste", sau de naraţiune pe care ne-o spunem noi înşine[281], o *activitate* care integrează o serie de procese cerebrale care au loc simultan – în mod analog felului în care, de exemplu, creierul nostru „sintetizează" o naraţiune coerentă din derularea unei pelicule cinematografice), după ce a fost multă vreme în principal o doctrină religioasă (hinduism, budism, etc.) devine, din ce în ce mai mult, o teorie luată extrem de în serios de cercetătorii din domeniul ştiinţei neurale.[282]

Atunci când, în 1967, Lynn Margulis avansa ipoteza sa despre apariţia organismelor eucariote (de la ευ, „bun", şi κάρυον, „nucă, sau nucleu" – organismele cu celule care au nucleu bine definit) prin *simbioza* unor procariote[283] (πρό înseamnă „înainte – deci, înainte de nucleu) , practic aproape nimeni nu o luase în seamă; acum, practic toată lumea consideră că, de exemplu, mitocondriile[284] au fost la origine organisme separate, care au intrat într-o simbioză atât de strânsă cu organismul-gazdă (eucariotele primitive), încât de la un moment încolo nu au mai putut supravieţui independent. Printre strănepoţii eucariotelor primitive ne numărăm şi noi.

Până nu de mult, se considera că „arborele vieţii" s-a ramificat din ce în ce mai mult pornind de la un singur tip de organisme primitive, şi că nu e posibil în natură transferul de ADN de la o specie la alta; acum se ştie că organismele primitive practicau pe scară largă „transferul de gene pe orizontală" (*horizontal gene transfer*)[285] – cam ca fetele atunci când îşi împrumută hainele una de la alta. Nu numai organismele primitive: la momentul de faţă, începe să fie examinat mai îndeaproape şi transferul orizontal de gene la eucariote.[286]

În fiecare zi, zeci de mii de celule ale corpului nostru mor, şi alte zeci de mii le iau locul. De altfel, deja în secolul 19 Rudolf Virchow vorbea despre oameni ca despre nişte „vaste confederaţii de celule". Nu suntem numai *noi înşine* confederaţii de celule: înăuntrul nostru şi pe pielea noastră trăiesc ecosisteme

---

[281] Acesta e rolul a ceea ce se numeşte, în neuropsihologie, « interpretul din emisfera stângă » (*the left brain interpreter*) : emisfera stângă a creierului e cea care se ocupă de găsirea/identificarea de continuităţi/ cauzalităţi, cea care « lipeşte »/ pune cap la cap imaginile/ experienţele percepute de noi, şi le « ţese » într-o naraţiune cât mai « netedă » (chiar dacă asta înseamnă falsificări/ interpretări excesive ale realităţii faptelor/ evenimentelor, etc.). V. art. Wikipedia "Left brain interpreter"; GAZZANIGA, M., "The split brain revisited", in *Scientific American*, 2002, pp. 26-31. O conferinţă a lui Michael Gazzaniga despre subiect poate fi văzută *aici*.

[282] V., de ex., HOOD, B., *The Self Illusion: How the Social Brain Creates Identity*, Oxford, Oxford UP, 2012; RAMACHANDRAN, V., BLAKESLEE, S., *Phantoms in the Brain: Probing the Mysteries of the Human Mind*, New York, HarperCollins, 1999; GAZZANIGA, M., *The mind's past*, Berkeley, U of California Press, 2000; RAMACHANDRAN, V., "Self-awareness: the last frontier", in *The Edge*, 1 ian. 2009.

[283] MARGULIS, L., "On the origin of mitosing cells", in *Journal of theoretical biology*, nr. 14/ 1967, pp. 225-274.

[284] De la *μίτος*, „fir" şi *χονδρίον*, „granulă" Au fost numite astfel pentru că, la microscop arătau ca un soi de grăunţe cu striuri pe suprafaţă. Sunt „uzinele" celulei, cele care produc adenozină trifosfată (ATP), care serveşte schimburilor energetice ale celulei. Pentru o prezentare de bază despre mitocondrii, v. de ex. URL: http://classes.kumc.edu/som/cellbiology/organelles/mito/index.html.

[285] O privire generală asupra subiectului: FORD DOOLITTLE, W., "Uprooting the tree of life", in *Scientific American*, feb. 2000, pp. 90-95.

[286] V., de ex., KEELING, P., PALMER, J., "Horizontal gene transfer in eukaryotic evolution", in *Nature* (reviews), vol. 9, aug. 2008, pp. 605-618; ARNOLD, M. *et al*., "Genetic exchange and the origin of adaptations: prokaryotes to primates", in *Philosophical transactions of the royal society* B, nr. 363/ 2008, pp. 2813-2820.

întregi: paraziţi, simbionţi, etc (se vorbeşte despre „microbiomul uman"). Între 500 şi 1000 de specii de bacterii trăiesc în tractul nostru digestiv, şi cam la fel de multe, se pare, pe pielea noastră. Se estimează că numărul total de celule bacteriale care trăiesc la noi în organism e în medie de 10 ori *mai mare* decât numărul propriilor noastre celule. Dacă anumite tipuri de bacterii din flora stomacală mor, ne îmbolnăvim, sau nu mai putem digera anumite tipuri de alimente, etc. Dar nu avem în organism doar bacterii: se mai găsesc şi ciuperci (în general, drojdii), archaea, etc.[287]

La scara macro, lucrurile nu sunt radical diferite: dacă acceptăm un sens mai larg al termenului „simbioză", putem spune că ne-am creat, şi continuăm să ne creăm, propriul nostru ecosistem artificial, în care trăim într-o simbioză mai mult sau mai puţin făţişă cu un număr relativ restrâns de specii: câteva specii de cereale (grâu, orez, etc.), câteva mamifere, de obicei sociale (oi, vaci, câini, etc.), un număr de arbori (de obicei, arbori fructiferi), de plante industriale, şi câteva alteva specii : viermi de mătase, creveţi, câteva tipuri de ciuperci, etc.[288]

Am enumerat exemplele de mai sus pentru a încerca să arăt, sumar, că 1) indivizii sunt mereu parte a unui mediu, cu care interacţionează constant; 2) e relativ dificil de trasat bariere între un organism şi un alt organism, sau chiar de definit prea limpede ceea ce e un organism: la ce moment mitocondriile, de exemplu, au încetat să mai fie organisme separate, şi au devenit parte a unui organism mai mare? Mai sunt celulele canceroase, de exemplu, parte a organismului, sau nu? (în definitiv, sunt celule produse chiar de către acesta, şi metastazele se extind *în* organism). În ce măsură gemenii siamezi sunt un organism, sau două organisme? Există mixomicete (de la μύξα- "mucus" + μύκητες - "ciuperci, fungi") precum *Physarum polycephalum*, care, în funcţie de mediu, se comportă fie unitar, ca o amibă (atunci când mediul e uscat), fie ca o serie de celule flagelate, care se mişcă şi se hrănesc complet independent unele de altele (atunci când mediul e umed).[289] În cazul ăsta, care e organismul? Intuitiv, ştim cu toţii ce e un organism; dar e probabil dificil de găsit o definiţie suficient de suplă pentru a integra excepţiile.

Gilles Deleuze vedea lumea ca aflându-se într-un proces de schimbare continuu, în cadrul căruia se configurează în răstimpuri structuri sau reţele temporare mai mult sau mai puţin stabile (ceea ce el numeşte *agencements* – „aranjamente, dispuneri"), care se fac şi se desfac urmându-şi legile proprii. E o viziune filozofică, dar cred că nu e nevoie să mergem atât de departe: teoria sistemelor, dezvoltată de Ludwig von Bertalánffy[290], dă explicaţii suficient de ştiinţifice pentru felul în care se (auto)-aranjează lucrurile.

Nu o să intru în detaliile teoriei sistemelor (care oricum mă depăşesc). O să mă mulţumesc să spun că, într-un anumit sens, de la un anumit grad de complexitate încolo, orice aglomerare vie poate fi văzută ca un sistem deschis: celula e un sistem în sine, care e deschis interacţiunii cu celelalte celule; un ţesut e un sistem deschis, care interacţionează cu alte ţesuturi; un organism e un sistem deschis, care interacţionează cu alte organisme; un grup de organisme e un sistem deschis, care interacţionează cu alte grupuri de

[287] V. art. Wikipedia "Human Microbiome".

[288] Vezi, de exemplu, RINDOS, D., "Symbiosis, Instability, and the Origins and Spread of Agriculture: A New Model", in *Current Anthropology*, vol. 21(6), 1980, pp. 751-772.

[289] TYLER BONNER, J., La FARGE, M., *The evolution of culture in animals*, Princeton, Princeton UP, 1983, p. 76 et sqq.

[290] Von BERTALANFFY, *General systems theory*, New York, Braziller, 2003; pentru o introducere, v. SKYTTNER, L., *General systems theory – problems, perspectives, practice*, Singapore, World Scientific Publishing, 2005.

organisme, o comunitate e un sistem deschis care interacţionează cu alte comunităţi, ş.a.m.d.[291] „Sistem" înseamnă pur şi simplu că „aranjamentul" dispune de o structurare şi de o logică internă; „deschis" înseamnă că se află într-o interacţiune continuă, energetică şi materială, cu ceea ce îl înconjoară.

Merle Fossum nu foloseşte termenul „sistem deschis", dar spune, practic, acelaşi lucru. O „familie" e un sistem de inter-relaţionări între membri, care dispune de o logică internă: o anumită constanţă în tipurile de relaţionare, un anumit mod de a tria informaţia venită din mediu, un anumit mod de a reacţiona la mediu, etc. Fiecare din indivizii care o compun dispune de o măsură de independenţă – dar cu toţii împărtăşesc moduri similare de a privi lucrurile, sau de a face anumite acţiuni, etc. Poate devine mai limpede ce vreau să spun dacă dau exemplul unei întreprinderi, sau a unei companii: există ceea ce se numeşte „cultura companiei *x*": e un anumit fel de interacţionare, de a face lucrurile, de a reacţiona în relaţie cu celelalte companii, care e specific companiei respective (spunem, de exemplu, despre compania *x* că „duce o politică agresivă", sau că se concentrează mai mult decât alte companii pe bunăstarea angajaţilor, sau că încurajează – sau nu – relaţiile amoroase între angajaţi, sau întâlnirile la bere după program, etc.).

Interacţiunile în cadrul familiei sunt deosebit de complexe, pentru că nu sunt doar culturale: există interacţiuni fizice, chimice, biologice, etc. Am menţionat în repetate rânduri termenul de „armonizare", sau de „acordare", sau de „sincronizare", pentru procesele care au loc între indivizi („armonizarea" dintre mamă şi copil, etc.). Probabil că astfel de procese pot fi înţelese mult mai bine prin termenul de „adaptare". Dar ne adaptăm tot timpul: ne adaptăm cerinţelor societăţii, ne adaptăm mediului natural în care trăim, etc. În funcţie de importanţa circumstanţelor pentru noi înşine, şi de controlul exercitat asupra noastră, ne adaptăm mai bine sau mai puţin bine: de exemplu, când suntem foarte motivaţi să facem o impresie bună la un interviu pentru un loc de muncă, vom fi extrem de grijulii la cum ne îmbrăcăm, ce spunem, etc. – pentru ca totul să fie cât mai conform aşteptărilor comitetului care ne examinează; în cazul în care motivaţia e redusă (sau controlul extern e redus), ne vom îmbrăca mai puţin atent, vom vorbi mai liber, etc.

Orice sistem de pe lumea asta e dinamic, şi se transformă în timp. Un sistem familial funcţional le permite membrilor săi suficientă libertate pentru a explora, pornind de la o bază sigură, diferitele oportunităţi de creştere personală. Baza sigură de la care se porneşte e dragostea, respectul, şi sprijinul reciproc oferite necondiţionat unul altuia de către membrii sistemului (sigur, există certuri, discuţii, disensiuni, etc – dar acestea privesc chestiuni punctuale, şi nu baza sistemului, liantul care îl ţine laolaltă). Problema unui sistem disfuncţional e că, deşi există dragoste, ea e în majoritatea cazurilor condiţionată (ţin la tine dacă speli vasele/ mănânci tot din farfurie/ câştigi suficient de mulţi bani/ te îmbraci cu rochia cutare/ înveţi bine la şcoală, etc.), iar respectul e limitat. Fiind o bază condiţionată, e o bază instabilă (nu ştii niciodată când o să fie acolo, şi când o să fie retrasă). Mai mult: fiind condiţionată, intră într-o logică a schimbului, şi a gestionării economice (asta nu înseamnă că, de exemplu, într-o familie funcţională nu există calcule economice: dar ele sunt subsumate, până la un punct, relaţiei emoţionale pozitive dintre membri). Nicolae Steinhardt spunea că Dumnezeu nu ţine registru contabil: doar diavolul calculează şi trece la catastif fiecare faptă şi fiecare acţiune.

Dacă dragostea şi respectul nu pot fi decât o bază parţială, şi chiar, în unele cazuri, intermitentă, în

[291] ANNILA, A., ANNILA, E., "Why did life emerge?", in *International Journal of Astrobiology* vol.7(3 & 4), 2008, pp. 293–300; ANNILA, A., SALTHE, S., "Physical foundations of evolutionary theory", in Journal of non-equilibrium thermodynamics, nr. 35/ 2010, pp. 301–321; SHARMA, V, ANNILA, A., "Natural process – Natural selection", in *Biophysical Chemistry* nr. 127 / 2007, pp. 123–128. Vezi o prezentare scurtă *aici* şi *aici*.

astfel de sisteme, asta nu înseamnă că baza lipseşte. În general, există o altă emoţie, care înlocuieşte, parţial sau total, dragostea ca bază a sistemului (baza nu poate fi decât o emoţie, sau un ansamblu de emoţii: o bază intelectuală – deci contractuală – nu poate servi drept liant real al sistemului familial, deoarece se dizolvă la prima criză). De obicei, e vorba de o emoţie negativă, sau de o mixtură de emoţii negative (mânie, frică, etc.). Dar o familie a cărei bază e mânia nu poate dura foarte mult: mai degrabă mai devreme decât mai târziu, se va sparge.

Merle Fossum propune un liant extrem de puternic, ca înlocuitor parţial sau total al dragostei, şi mai ales al respectului, în familiile disfuncţionale: ruşinea. Ce înseamnă asta?

Poate modul cel mai adecvat de a explica asta ar fi punerea în contrast a caracteristicilor unui sistem familial bazat pe respect, şi a unui sistem familial bazat pe ruşine.

Conform lui Fossum, într-un sistem familial funcţional (bazat pe respect),

> Relaţiile au substanţă şi elasticitate (*resilience*). Indivizii preferă să vorbească în mod deschis unul cu altul despre vieţile lor, mai degrabă decât să-şi administreze relaţiile prin secrete. Sunt vulnerabili şi dependenţi unul de altul în mod deschis, şi solicită ajutorul (*are needy*) fără a fi judecaţi. În cursul vieţilor lor, învaţă multe unul despre celălalt (*learn deeply*) ca persoane, deoarece durerea nu e negată sau judecată. Astfel, ei sunt echipaţi pentru a se adapta schimbărilor care – inevitabil, şi în mod continuu – apar.
>
> Sistemul de relaţii bazat pe respect e ca pielea argăsită: e elastic. Pierderile nu sunt mai puţin dureroase, schimbările nu sunt mai puţin energice (*forceful*). Dar sistemul are capacitatea de a absorbi mai mult din stresul schimbării, păstrându-şi integritatea.[292]

Un tablou comparat al sistemelor familiale bazate pe respect şi al sistemelor familiale bazate pe ruşine ar arăta cam aşa:

Sistem familial bazat pe respect	Sistem familial bazat pe ruşine
Încălcările sunt raportate la valori, şi duc la sentimente adecvate de vinovăţie „Dacă am făcut ceva rău, o regret.”	Încălcările sunt resimţite ca fiind personale, şi duc la nivele toxice de ruşine „Când cineva mă face să sufăr, cred că sunt o persoană rea, neadecvată.”
Sinele e o parte *separată*, dar *conectată*, a unui sistem mai larg „Sunt o parte preţuită a familiei.”	Sinele e fuzionat (*enmeshed*) cu al celorlalte persoane, deoarece limitele personale sunt vagi „Mă simt responsabil pentru sentimentele pe care le au ceilalţi din familie, iar ei cred că aşa şi trebuie să fie.”
Regulile cer responsabilitate „Sunt responsabil pentru acţiunile mele. Dacă fac o greşeală, sunt corectat, nu pedepsit.”	Regulile cer perfecţionism „Dacă fac bine, se aşteaptă *mai mult* de la mine; dacă fac rău, sunt pedepsit în mod sever”
Relaţia înseamnă dialog „Sunt ascultat, chiar şi în cazul în care nu sunt de acord.”	Relaţia e mereu în pericol „Ceea ce spun nu contează, sau poate fi chiar periculos pentru mine.”
Rezultatele sunt:	Rezultatele sunt:

[292] FOSSUM, M., MASON, M., *Op. cit.*, p. 20.

Responsabilitate, reparaţie, hotărâre.	*Mai* multă ruşine, disperare.
Aprofundarea şi modificarea valorilor în timp.	Rigiditate crescândă.
Creşterea nivelului de empatie.	Alienare şi distanţă.
Creşterea sinelui, ca persoană completă.	Dezvoltarea unei „faţade", şi dezvoltarea controlului.

Sursa: http://www.ehcounseling.com/materials/facing_shame_08_10_2003.pdf.

Repet încă o dată – dacă e necesar – că nu există sisteme familiale bazate exclusiv pe respect, sau exclusiv pe ruşine: este vorba de un continuum în care, de exemplu, o familie poate avea caracteristici de „respect", dar recurge *uneori* la ruşine – în vreme ce un sistem familial bazat pe ruşine poate recurge *ocazional* la manifestări caracteristice unui sistem bazat pe respect. Ceea ce face diferenţa e *frecvenţa relativă* a celor două tipuri de comportamente – şi, mult mai sigur decât asta, rezultatele.

Rezultatele se traduc în emoţii. Fossum formulează asta într-un mod destul de tăios. El spune că, de cele mai multe ori, „un sistem familial bazat pe ruşine (*a shame-bound family*) e un grup de indivizi care se simt singuri împreună". Sau, pentru a relua ceea ce spune Anne Gross, „ruşinea nu poate coexista cu intimitatea".[293]

O să revin ceva mai târziu mai în detaliu asupra caracteristicilor unui sistem bazat pe ruşine, aşa cum le prezintă Merle Fossum; pe moment, aş vrea să explic puţin cum funcţionează rolurile într-un sistem familial.

În societate, există roluri. Am menţionat deja etimologia cuvântului „persoană"; resimţim faptul că trăim în continuu prin „roluri" practic în fiecare zi, atunci când interacţionăm cu diferite alte persoane: cu unii suntem mai expansivi, mai degajaţi, vorbim mai mult, etc; cu alţii suntem mai curajoşi; cu alţii mai timizi, etc. Practic, pentru fiecare ocazie, sau fiecare interacţiune socială, „rolul" pe care îl jucăm şi partea din personalitate pe care o manifestăm sunt, într-o măsură mai mică sau mai mare, diferite (sociologul Erving Goffman a teoretizat pe larg lucrul ăsta, în cartea lui „Prezentarea sinelui în viaţa de fiecare zi")[294]. Şi în familii lucrurile stau exact la fel: există roluri – într-o familie nucleară, rolul tatălui, rolul mamei şi rolurile copiilor. Într-o societate tradiţională, rolurile erau relativ bine definite, şi limpede separate între ele; într-o societate modernă, e mult mai complicat, pur şi simplu pentru că societatea însăşi e mult mai complicată – dar, per ansamblu, mama continuă să aibă grijă de copii şi de casă într-o măsură mult mai mare decât tatăl, etc.

Menţionez în treacăt, în contextul prezentării noţiunii de „rol", faimosul *Stanford Prison Experiment*

[293] HARDY, M., *Shame Is a Toxic Emotion: Interview with Dr. Anne Gross*, URL: http://stress.lovetoknow.com/about-stress/shame-is-toxic-emotion-interview-dr-anne-gross.

[294] GOFFMAN, E., *The presentation of self in everyday life*, New York, Doubleday, 1959.

(„Experimentul carceral Stanford"), condus de dr. Philip Zimbardo.[295] În cadrul experimentului, care s-a desfăşurat în subsolul departamentului de psihologie de la Stanford, au fost aleşi 24 de voluntari (au fost excluse în urma interviului initial toate persoanele cu un trecut chestionabil, şi au fost alese doar persoanele cele mai stabile psihic), cărora le-a fost desemnat, *la întâmplare*, rolul de paznic, sau de prizonier. Experimentul, care urma să se desfăşoare vreme de două săptămâni, a fost întrerupt după doar 6 zile: paznicii începuseră să se comporte ca nişte paznici *reali* (comportament abuziv; confiscarea saltelelor drept pedeapsă; obligarea prizonierilor „rebeli" să folosească pentru nevoile proprii o găleată amplasată în celulă, în loc să-i conducă la toaletă; izolarea totală a unor indivizi recalcitranţi); pe de altă parte prizonierii, după părerea lui Zimbardo, internalizaseră rapid faptul că erau „prizonieri". Comportamentul ambelor grupuri depăşise cu mult standardele de comportament stabilite iniţial de Zimbardo.

Dincolo de roluri (sau, mai bine zis, în cadrul lor), indivizii dintr-o familie funcţională dispun de suficientă autonomie personală pentru a se dezvolta până la maximul potenţialităţilor lor (şi până la maximul permis de societatea din care fac parte). E ceea ce, din câte ştiu, e exprimat în gândirea indiană prin conceptul de *dharma* (धर्म): împlinirea individului în cadrul ordinii naturale a lucrurilor. În cadrul familiei disfuncţionale, lucrurile stau oarecum diferit: dincolo de rolurile obişnuite (mamă, tată, etc.) practic fiecare membru al familiei mai capătă un rol – pentru că fac parte, sunt implicaţi cu toţii în ceea ce se numeşte „ciclul ruşinii", şi pentru că limitele personale sunt vagi, în cadrul sistemului bazat pe ruşine. Pentru a-l cita pe Merle Fossum:

> Indivizii din interiorul sistemului par să îşi împartă unul altuia poziţiile din cadrul ciclului (i.e., un membru al familiei e adesea specializat în funcţiile de control (a face totul aşa cum trebuie, a ţine lucrurile „laolaltă"), în timp ce alt membru e specializat în funcţia de declanşare (intră în dificultăţi, se comportă „iresponsabil"), şi se echilibrează unul pe altul. În vreme ce toată lumea din sistem a internalizat ruşinea, adesea o persoană o exprimă, sau o incarnează, manifestându-se (*acting out*) prin delincvenţă, nereuşite, sau aşa-zise „comportări rele" – ceea ce le dă voie celorlalţi membri să exprime opusul polar: decenţa şi bunătatea (*goodness*).[296]

Cu alte cuvinte, familia se comportă ca un organism uriaş, pulsând în ciclurile ruşinii. Orice familie e într-o anumită măsură, după cum am arătat, un soi de organism; dar în cazul familiei disfuncţionale (i.e. supra-organismului care funcţionează necorespunzător), chiar şi funcţiile obişnuite ale membrilor familiei pot fi atacate:

> [A]ccentul poate fi pus în primul rând pe îndeplinirea rolurilor. Într-o astfel de familie, indivizii se văd pe ei înşişi şi pe ceilalţi ca fiind definiţi de rolul lor ca mamă, tată, soră, fiu. „Aşa se poartă tatăl (sau mama) într-o familie". Definirea rolului furnizează o structură utilă pentru interacţiunile familiale, în toate familiile. Dar atunci când rolul devine predominant, când nu poate fi transcins de unicitatea personală, de spontaneitate şi de sentimente, experienţa familială devine formă fără substanţă, imagine fără suflet. Când emfaza asupra rolului e

[295] *Site*-ul official al experimentului la URL : http://www.prisonexp.org/. Un scurt film documentar BBC despre experiment e disponibil *aici*. V. şi ZIMBARDO, P., *The Lucifer effect : how good people turn evil*, New York, Random House, 2008. E de notat, totuşi, că experimentul (şi interpretările sale) rămâne până în ziua de azi controversat, şi că un număr important de cercetători au pus sub semnul întrebării concluziile lui Philip Zimbardo (de "internalizare" a rolurilor).

[296] FOSSUM, M., MASON, M., *Op. cit.*, p. 16.

combinată cu principiul perfecţionismului, indivizii încearcă să devină părintele perfect, sau fiul, sau fiica perfectă. Ceea ce se dezvoltă din această accentuare dualã nu e doar superficialitatea relaţiilor dominate de rol, dar o tiranie care leagă insolubil (*a double-binding tyranny*). „Pentru ca eu să fiu perfect în rolul meu, trebuie ca tu să joci rolul opusului meu complementar. Dacă trebuie să fiu părintele perfect, depind de copii mei, care trebuie să fie perfecţi pentru a valida faptul că-mi îndeplinesc perfect rolul. Urmează din asta că sunt cel mai supărat atunci când experienţa lor de viaţă, sau performanţa lor nu-mi confirmă că fac bine ceea ce fac". Tristul rezultat al acestui sistem e faptul că simţul personalităţii fiecărui membru al familiei rămâne nedezvoltat, şi devine un teren fertil pentru ruşine.[297]

Familia disfuncţională se deosebeşte deci, după Merle Fossum, prin faptul că devine un organism manifestând, sau mai degrabă *încarnând*, ruşinea – iar membrii ei se specializează în diferitele funcţii care îi permit ruşinii să se manifeste periodic: persoana care are, sau a moştenit, o problemă cauzatoare de ruşine (alcoolism, droguri, probleme de gestionare a mâniei, etc.), persoana care încearcă să îl îmblânzească/ ajute, dar care tocmai prin comportamentul respectiv permite cercului să se perpetueze (se numeşte în termeni de specialitate *enabler* – „cel care face posibil"), şi restul familiei, care adoptă diverse roluri, sau sisteme de apărare, *în funcţie* de ruşine. Subliniez că, cel puţin în cazul copiilor din familiile disfuncţionale, „rolurile" nu sunt în întregime autentice (i.e., nu reflectă decât în mică măsură - ca un punct de pornire – sinele „real" al copilului: sunt „măşti", mecanisme de apărare prin care copilul se apără, sau maschează sinele propriu, confruntat cu sistemul familial bazat pe ruşine).

În cazul copiilor din familiile disfuncţionale, Robert Burney propune următoarea tipologie (care are valoare pur descriptivă, rezultată euristic, fără pretenţii ştiinţifice). Reproduc integral articolul:

Sunt patru roluri de bază pe care copii le adoptă pentru a supravieţui într-un sistem familial disfuncţional care nu e onest din punct de vedere emoţional (*emotionally dishonest system*), şi care e bazat pe ruşine. Unii copii menţin acelaşi rol în viaţa adultă, în vreme ce alţii adoptă alte roluri, pe măsură ce dinamica familală se schimbă (de exemplu, când cel mai mare dintre copii pleacă de acasă, etc.). La un moment dat în timp, un singur copil joacă un singur rol.

Copilul responsabil – „eroul familiei".

E copilul care „are 9 ani, dar e matur ca la 40". El preia rolul părintelui la o vârstă foarte fragedă, devenind extrem de responsabil şi de autonom (*self-sufficient*). Oferă familiei validare, deoarece „dă bine" pentru exterior. Copii din această categorie învaţă bine, sau sunt buni la sport, etc. Părinţii se uită la copilul respectiv pentru a-şi dovedi că sunt părinţi buni şi oameni de valoare.

Ca adult, eroul familiei e rigid, dominat de control, şi tinde să judece (*judgmental*) – deşi poate fi destul de subtil în legătură cu asta – pe ceilalţi şi în mod secret pe el însuşi. Obţine succese în exterior, şi primeşte multă atenţie pozitivă, dar e separat de viaţa sa emoţională interioară, de sinele său adevărat. Astfel de copii sunt compulsivi şi motivaţi (*driven*) ca adulţi, deoarece adânc în sinea lor se simt inadecvaţi şi nesiguri.

Eroul familiei, datorită succesului obţinut prin conformarea la definiţii culturale disfuncţionale a ceea ce înseamnă să-ţi trăieşti „bine" viaţa, e adesea copilul din familie căruia îi e cel mai greu să admită că e ceva în el care trebuie vindecat.

Copilul care „exprimă" (*acting out*): Ţapul ispăşitor[298]

[297] FOSSUM, M., MASON, M., *Op. cit.*, p. 98.

[298] Despre chestiunea "ţapului ispăşitor" dpdv. antropologic, v. GIRARD, R., *Le bouc-emissaire*, Paris, Grasset, 1982. Pt. o perspectivă psihologică, v. L'ABATE, L. *et al.*, "Of Scapegoats, Strawmen, and Scarecrows", in *Contemporary family therapy*, vol. 1(1), mar. 1979, pp. 86-99.

E copilul de care familia se simte ruşinată – şi cel mai onest, din punct de vedere emoţional, din familie. El „manifestă" (*acts out*) tensiunea şi mânia pe care restul familiei le ignoră. Acest copil oferă ocazia de a ocoli (*distraction from*) problemele reale din familie. Ţapul ispăşitor are de obicei probleme la şcoală deoarece atrage atenţia în singurul mod pe care îl cunoaşte – adică negativ. Adesea, fetele cad însărcinate în adolescenţă, iar copii de ambele sexe dezvoltă uneori adicţii – tot în adolescenţă.

Copii de genul ăsta sunt de obicei cei mai sensibili, cei cărora le pasă cel mai mult – de aceea resimt o durere atât de mare. Sunt romantici care devin extrem de cinici şi de neîncrezători. Nutresc o mare doză de ură de sine, şi pot fi extrem de autodistructivi. Asta rezultă adesea în faptul că sunt primii din familie care intră în vreo formă de program de recuperare.

Copilul care „îmbunează" (*placater*): Mascota – Îngrijitorul

Acest copil preia responsabilitatea comfortului (*well-being*) emoţional al familiei. Devine „directorul social" şi/sau clovnul familiei, şi deturnează atenţia familiei de la mânie şi supărare/ durere psihică.

Devin adulţi preţuiţi pentru inima lor bună, pentru generozitate, şi pentru capacitatea de a-i asculta pe ceilalţi. Întreaga lor definiţie de sine e centrată în jurul persoanelor celorlalte, dar ei înşişi nu ştiu cum să îşi împlinească propriile nevoi. Devin adulţi care nu pot primi dragoste – nu pot decât să ofere. Adesea, adună în jur cazuri psihice, mai degrabă decât prieteni – şi se implică în relaţii abuzive, în încercarea de a îl „salva" pe celălalt. Adesea aleg profesiile legate de îngrijire (*helping professions*), şi devin sore medicale, asistenţi sociali, şi terapeuţi. Au în general o stimă de sine scăzută, şi resimt multă vinovăţie, pe care încearcă să o potolească (*overcome*) fiind extrem de „drăguţi" (i.e., să le facă plăcere celorlalţi, codependenţă clasică, etc.).

Copilul care se „ajustează" – „Copilul pierdut" (*lost child*)

Acest copil îşi găseşte scăparea încercând să fie invizibil. Visează, are fantezii, citeşte o grămadă de cărţi, sau se uită mult la televizor. Neagă realitatea retrăgându-se din ea. Neagă că are emoţii, şi „nu se oboseşte să se enerveze".

Astfel de copii cresc şi devin adulţi care sunt incapabili de a resimţi emoţii, şi care suferă de o stimă scăzută de sine. Sunt îngroziţi de intimitate, şi adesea au fobii în legătură cu relaţiile. Sunt extrem de retraşi şi de timizi, şi devin izolaţi social, deoarece e singurul mod pe care îl cunosc pentru a fi în siguranţă şi a nu suferi. Mulţi actori şi scriitori sunt astfel de „copii pierduţi", care au găsit o cale de a-şi exprima emoţiile, ascunzându-se in spatele personajelor lor.

E important de notat că ne adaptăm la rolurile care sunt cele mai adecvate personalităţilor noastre. Suntem, evident, născuţi cu o personalitate. Ceea ce se întâmplă în cazul rolurilor pe care le adaptăm în dinamica familială e că obţinem o viziune distorsionată, „sucită", a lui „cine sunt?", ca un rezultat al sudării rolului la personalitate. Acest lucru e disfuncţional, deoarece ne face să nu ne mai vedem limpede pe noi înşine. Câtă vreme reacţionăm încă la rănile din copilărie, şi lăsăm să se desfăşoare „benzi" comportamentale vechi, nu putem să ajungem în contact în mod limpede cu cine suntem cu adevărat.

Sinele fals pe care îl dezvoltăm pentru a supravieţiui nu e niciodată complet fals – există întotdeauna o anumită doză de adevăr în el. De exemplu, persoanelor care aleg cariere legate de îngrijire le pasă cu adevărat, şi nu fac ceea ce fac doar din codependenţă. Nimic nu e complet negru, sau complet alb – totul, în viaţă, implică diferite nuanţe de gri. Vindecarea înseamnă a fi oneşti cu noi înşine, şi a (re)găsi echilibrul în viaţă. Vindecarea înseamnă a ne vedea pe noi înşine mai limpede şi mai onest, pentru a putea începe să ne fim fideli nouă înşine, şi nu personajului pe care părinţii noştri au vrut să-l adoptăm (reacţia extremă, de rebeliune împotriva a ceea ce au dorit să fim înseamnă şi ea, a trăi într-un raport de reacţie la copilărie. Oferă în continuare putere trecutului asupra felului în care ne trăim viaţa, în loc să ne lase să vedem limpede, pentru a putea lua deciziile noastre proprii, azi). Cu cat ne putem vedea sinele într-un fel mai limpede, cu atât devine mai uşor de găsit un echilibru în viaţă.[299]

[299] BURNEY, R., *Roles In Dysfunctional Families*, URL: http://www.joy2meu.com/DysfunctionalFamilies.htm. Se pare că tipologia de mai sus a foat descrisă pentru prima dată de Sharon Wegscheider (se poate găsi acum, practic, peste tot pe Internet). Cf. WEGSCHEIDER, S., *Another Chance: Hope and Health for the Alcoholic Family*, Palo Alto

După cum am spus, valoarea tipologiei propuse de Burney e orientativă (sunt alte tipologii asemănătoare, care identifică în loc de 4 – 5, 7 sau nouă roluri posibile, etc.). Ce mi-se pare interesant de relevat e că rolurile indicate de Burney se suprapun destul de bine peste „compasul ruşinii" al lui Nathanson: copilul responsabil se situează probabil la polul „retragere", la fel ca şi „copilul pierdut" (dar folosind strategia conformităţii aparente, în vreme ce „copilul pierdut" adoptă, în logica asta, strategia izolării); „ţapul ispăşitor" pare să fie la polul „evitare", în vreme ce „îngrijitorul" tinde spre polul „atacarea sinelui". Burney nu identifică nici un tip care să poată fi legat de polul „atacarea celuilalt", dar asta nu înseamnă că nu există.

Am folosit exemplul lui Burney – indiferent de validitatea lui – pentru a ilustra ideea – formulată anterior – că *tot* sistemul familial e afectat, în cazul în care o parte din el e disfuncţională. Consecinţele distorsionării sinelui mi-se par grave (precizez, dacă mai e nevoie, că suntem cu toţii „distorsionaţi" într-o anumită măsură, pentru a face faţă cerinţelor societăţii; ceea ce face diferenţa între normal şi patologic e *gradul* de distorsiune – după cum spunea Samuel Johnson, „faptul că există amurg nu înseamnă că nu poţi face diferenţa între zi şi noapte").

În filmul „Fără martori", de Nichita Mihalkov[300], eroina (fără nume) spune la un moment dat:

> Mie îmi pare că în sufletul fiecărui om răsună, lin de tot, un sunet – nota lui muzicală. Acest sunet e unicitatea, substanţa, esenţa lui. Şi iată, dacă sunetul faptelor săvârşite de om nu se potriveşte cu acel sunet, cu acea notă, omul acela nu poate fi fericit.[301]

Howard J. Clinebell foloseşte, la rândul său, o metaforă muzicală – metafora „vibraţiei", atunci când spune, vorbind de manifestările turbulente ale copilului dintr-o familie disfuncţională: „Un copil cu probleme (*a disturbed child*) vibrează cu suferinţa întregii reţele familiale. El reflectă suferinţa din relaţiile familiale, dar problema sa augmentează de asemenea suferinţa familiei"[302]. Ceea ce se întâmplă, cred, în cazul familiilor disfuncţionale, e că în loc să aibe loc o armonie de sunete diferite, compunând o melodie liber consimţită, diferitele timbre individuale sunt distorsionate, în timp, până la acelaşi sunet – sau până la aceeaşi înşiruire monotonă de note, repetată la infinit. De aici vine, cred, sentimentul de „gol interior" bine ascuns, de „pustiire", lipsă de poftă de viaţă, separare de ceilalţi, etc. – pe care îl menţionează atât de des persoanele care au trăit în astfel de medii.

Revenind la studiul lui Merle Fossum şi Marilyn Mason : am menţionat că există un „ciclu al ruşinii". Cred că e momentul de a arăta, sumar, în ce constă el.[303]

CA, Science and Behavior Books, 1981.

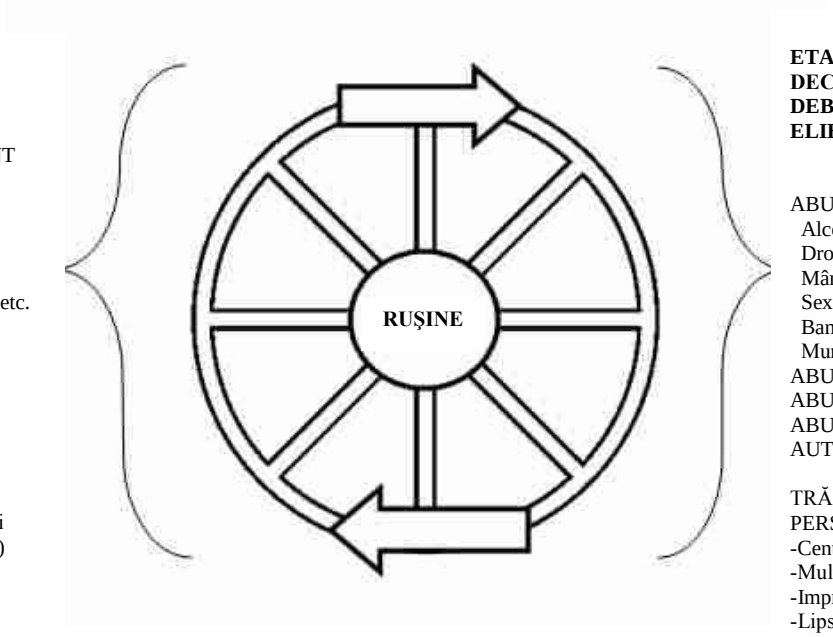
[300] Filmul – din păcate fără subtitrări – se poate vedea *aici*; textul piesei după care s-a făcut filmul (*Беседа без свидетеля* – "Conversaţie fără martori", de O. PROKOFIEVA) poate fi descărcat *aici*.

[301] "Мне кажется, что у каждого человека в его душе звучит тихий-тихий звук, его нота. Это звук его единственности, его существа, его сути. И вот, если звучание совершаемых человеком поступков не совпадает с этим звуком, с этой нотой, человек не может быть счастлив."

[302] CLINEBELL, H.J., *Crisis and Growth: Helping Your Troubled Child*, Philadelphia, Fortress Press, 1971, p. 20.

[303] John Bradshaw descrie un ciclu al ruşinii care e ceva mai detaliat, dar, în linii mari, extrem de asemănător cu cel descris de Fossum şi Mason. El îl numeşte "ciclu compulsiv-adictiv". Cf. BRADSHAW, J., *Healing the shame that binds you*, Deerfield Beach, Health Communications Inc, 1988, p. 16.

Potrivit celor doi cercetători – terapeuţi ai familiei, ciclul funcţionează în felul următor[304]:



Ciclul având la bază ruşinea (*shame-bound cycle*).

Sursa: FOSSUM, M., MASON, M., *Facing shame – families in recovery*, New York, W.W. Norton, 1986, p. 107.

Ciclul având la bază ruşinea poate fi văzut ca o roată, reprezentând mişcarea unui individ de la etapa de control la etapa de deblocare/ declanşare (*release*), şi iar la control, apoi iar la declanşare, etc. – şi având ruşinea ca "osie", sau ax principal. Ruşinea e resimţită diferit de către persoană în diferite puncte ale ciclului. După deblocare, individul poate resimţi un sentiment direct, deschis, de ruşine – ca în remuşcarea de a doua zi, care urmează unei beţii zdravene a unui alcoolic. În timpul fazei de control, e posibil ca ruşinea persoanei să ia forme mai ascunse, acoperită fiind de sentimentul propriei dreptăţi (*self-righteousness*) sau de iritabilitate.

Ciclul *nu* e un proces moderat. În faza de control, o persoană va manifesta control excesiv, atât în încercările de a se controla pe sine însuşi, cât şi în încercările de a controla acţiunile (*responses*) persoanelor celorlalte. Faza de deblocare nu e o simplă relaxare sau "elasticizare" (*loosening*) a controlului. E o izbucnire, o ieşire violentă din presiunea controlului şi a ruşinii. Astfel, se dezvoltă o oscilaţie intensă. E un proces reactiv auto-intensificativ (*a runaway reactive process*) care are o bază restrânsă în simţul personalităţii individului. Cu cât individul încearcă să controleze mai mult, cu atât mai exigent se manifestă nevoia de deblocare. Cu cât individul se refugiază în faza de deblocare/ declanşare, cu atât mai lipsit de control se va simţi individul ; astfel, el va încerca apoi să compenseze (*lipsa de control*) prin şi mai mult control. Deblocările/ declanşările au loc la frecvenţe diferite pentru indivizi diferiţi. Unii pot să controleze pentru intervale lungi de timp, lăsând să treacă luni întregi, sau chiar ani, între etapele de deblocare/ declanşare, în vreme ce alţii vor manifesta mai multe declanşări într-o singură zi. Indiferent de frecvenţă, tiparul interacţiunii dintre control şi deblocare/ declanşare e lucrul semnificativ.

Intr-o familie normală, limitele îndeplinesc funcţii utile, şi controlul oferă predictabilitate şi siguranţă – împreună cu o doză oarecare de frustrare. Asta face posibil pentru copii şi adulţi să resimtă o măsură de

[304] FOSSUM, M., MASON, M., *Op. cit.*, p. 107 et sqq.

securitate şi de putere într-o lume care e fundamentalmente nesigură. Dar în familiile legate prin ruşine, limitele şi controlul sunt aplicate adeseori ca un răspuns unic, dat oricărei anxietăţi şi oricărui discomfort emoţional (*emotional pain*). […] Limitele şi controlul, ca răspuns unic, devin înăbuşitoare, sufocante, chiar ucigaşe.

Etapa de deblocare/ declanşare/ eliberare

Etapa de deblocare/ declanşare, fie că se manifestă prin băut compulsiv, sau prin oricare altă deblocare şi eliberare, e o experienţă personală a "pierderii de sine". E o fugă din regulile opresive ale sistemului – care permite individului să rămână, în acelaşi timp, loial acestora. În timpul încălcării regulilor (*violation*) sau pierderii controlului, individul resimte o relaxare a voinţei sale conştiente. În acelaşi timp, fiabilitatea metodei de eliberare e, în mod paradoxal, consistentă cu regula care cere control (i.e., deoarece un drog, sau un comportament ritualizat, oferă o deblocare constantă şi consistentă, această fiabilitate dă de asemenea un simţ al controlului, chiar şi în timpul etapei de deblocare).

În timp ce resimte uşurarea legată de eliberare, o persoană poate resimţi de asemenea groaza legată de pierderea controlului – sau de violarea respectului şi grijii fundamentale de sine. Acest abuz de sine motivat intern poate declanşa ruşinea într-o măsură la fel de mare ca orice comportament abuziv şi înjositor, sau orice încălcare ale limitelor proprii efectuată de cineva din exterior. Atunci când cineva a fost înjosit (*demeaned*), el se simte degradat (*demeaned*). Un atac asupra sinelui propriu declanşează ruşinea – fie că individul e victima unui atac din partea unei alte persoane, sau a propriei violări a sinelui, ca în automutilare, sau în beţia compulsivă. În anumite cazuri, eliberarea ia forma unei manifestări excesive (*binge – exces de alcool, sau de mâncare, sex, etc., într-o perioadă de timp limitată*). În alte cazuri, deblocarea se face prin ceea ce numim "utilizare controlată" (*controlled use*), şi reprezintă o schimbare de mod emoţional mai controlată şi mai rutinieră. Fie că se manifestă prin cumpărături compulsive (*compulsive shopping*), mâncat excesiv, sex, băutură, manifestări de mânie/furie, sau prin orice altceva, comportamentului de deblocare/ declanşare îi urmează resimţirea mai mult sau mai puţin deschisă a ruşinii. La momentul respectiv, persoana simte la modul cel mai acut efectele unei violări a sinelui. Există un mare număr de variaţii şi de excepţii, în care sentimentul subiectiv de ruşine nu se manifestă deschis, în urma unei etape de deblocare. O persoană poate fi ruşinată, sau se poate simţi ruşinată – şi să se ascundă chiar şi în faţa adevărului acestui mesaj, care îi vine din restul sinelui propriu. În astfel de cazuri, persoana recurge deja (*already fleeing into*) la raţionalizări şi justificări pentru a-şi acoperi ruşinea.

Etapa de deblocare/ declanşare e în general învăluită în tăcere, secrete, negare (*denial*) şi eufemizare (*disqualification*) […] Nu de puţine ori, ambii indivizi implicaţi în etapa de deblocare, precum şi membrii familiei lor, chiar nu ştiu, sau nu recunosc, că sunt închişi într-un tipar compulsiv şi abuziv. Uneori, e un secret. Adesea, deblocarea/ declanşarea nu e pur şi simplu secretă, ci subtilă, vagă, sau obscură, iar identificarea comportărilor specifice de deblocare dificilă.[…]

Faza de control

Un individ aflat în faza de control încearcă să preia controlul asupra propriei sale vieţi, sau asupra unui aspect al acesteia. Asta poate lua multe forme, precum munca, curăţenia, moralismul şi judecata altora, campanii de îmbunătăţire de sine (*self-improving*), diete aspre sau zgârcenie, etc. Se spune despre persoanele aflate în această fază că "e greu de trăit cu ele", datorită intensităţii cu care abordează viaţa, şi faptului că pot fi extrem de critice faţă de cei din jur, sau intruzive, prin cererile şi directivele lor, prin manipulările lor, sau prin felurile în care îşi manifestă ajutorul.

In vreme ce faza de deblocare poate fi distructivă pentru relaţii din cauza lipsei de încredere (*reliability*) şi prin efectul de abandon, faza de control poate fi la fel de distructivă pentru relaţii deoarece eşuează în a-i lăsa pe oameni să fie ei înşişi, şi nu permite relaţiei să curgă într-un proces natural. Unei persoane aflate în această fază îi lipseşte o adevărată conştienţă de sine (*true self-awareness*), şi ea va

explica dificultăţile de relaţionare prin blamarea altor persoane. In fond, ei înşişi încearcă să le facă pe toate cât mai bine, nu-i aşa ?

Ni-se spune adesea, de către adulţi care au fost educaţi de către un părinte alcoolic, cât de critic şi de exigent era părintele respectiv. Copilul primea rareori vreun mesaj de la părintele respectiv că era acceptat drept ceea ce era, fără rezerve de vreun fel sau altul. Ura de sine a părintelui, intensitatea şi anxietatea erau transferate asupra copilului prin nesfârşite exigenţe şi critici.[…]

În vreme ce toţi indivizii aflaţi într-un sistem având la bază ruşinea sunt legaţi cumva de ciclu, nu toată lumea se mişcă şi îi urmează în mod activ cursul. Unii indivizi din sistem pot să reprezinte în primul rând aspectul legat de control al ciclului, şi sunt contrabalansaţi de altcineva, care oferă deblocarea/ declanşarea. Îi vedem supraimplicaţi, sau "fuzionând" în acea relaţie, cu toate că nu preţuiesc, la modul conştient, comportamentul persoanei în chestiune. Cultura noastră tinde să vadă la modul protectiv pe reprezentantul controlului, ca pe un sfânt care le îndură pe toate. Soţia alcoolicului, bunăoară, e privită de către vecini sau de prieteni cu admiraţie şi milă pentru suferinţele îndurate. Indivizii aflaţi într-o astfel de poziţie sunt la fel de loiali sistemului, şi de prinşi în el, precum cei care reprezintă faza de deblocare. Sunt numiţi codependenţi deoarece, cu toate că nu depind în mod direct de un comportament de deblocare/ declanşare, au o relaţie apropiată cu cineva care le oferă o deblocare intermediată (*vicarious*).

În familiile cu o dinamică a ruşinii bine dezvoltată, e posibil de găsit atât simptome de control, cât şi de deblocare/ declanşare. Copii care cresc într-o familie în care există un alcoolic, sau un părinte care e compulsiv/ abuziv în alte moduri, integrează acest ciclu ca parte a propriului lor sistem, având ruşinea în centru. Nu au beneficiat de un model, sau de suportul intim care să ajute la stabilirea unui simţ al persoanei proprii. Ca adulţi, când îşi constituie propriile lor familii, o versiune a ciclului continuă să existe – de multe ori deghizată sub o altă formă. Poate dependenţa/ adicţia unei generaţii e înlocuită involuntar şi inconştient de o altă adicţie, sau de alte simptome, în generaţia următoare.[…]

Chiar dacă există o doză mare de ruşine în faza de control, în general aceasta nu e vizibilă deschis, ca în faza de deblocare. Această fază a ciclului dezvoltă cealaltă faţetă a aceleiaşi monezi – i.e., negarea (*denial*) şi simţul propriei îndreptăţiri (*self-righteousness*). E probabil ca indivizii care au reuşit să recapete controlul asupra lor înşilor şi/sau asupra altora să simtă că au evitat "şanţul" şi au atins, prin voinţa proprie, un statut superior. Indivizii care sunt prinşi în acest ciclu au rareori o relaţie de adevărată camaraderie/ prietenie, deoarece nu se pot supune lipsei de control. Se simt fie superiori fie inferiori tuturor celorlalţi indivizi din aceeaşi categorie – sau încearcă atât de mult să se facă plăcuţi şi să fie "drăguţi", încât nu se pot relaxa, într-o relaţie bazată pe egalitate.

Fossum şi Mason oferă o serie de ilustraţii ale felului în care ciclul ruşinii poate îmbrăca forme din cele mai diverse – şi din cele mai deghizate. Un exemplu de ciclu al ruşinii relativ benign, şi deghizat, e :

[O] femeie e anxioasă din cauza sănătăţii sale fizice. E obsedată de subiect, şi se gândeşte şi şi noapte la cum să-şi controleze activităţile pentru a nu-şi ameninţa, sau pentru a nu-şi pune în primejdie starea sănătăţii. Forma de bază a ruşinii ei, şi focusul intens pe sănătatea fizică par să ducă inevitabil la îndoieli şi la anxietate, legate de cele mai normale senzaţii fizice. În timp ce tensiunea creşte, ea începe probabil să facă o confuzie între nevoia ei de a se simţi în sănătate bună, ca individ, şi nevoia de a primi asigurări că totul e în regulă din punct de vedere fizic. Merge deci la doctor pentru a primi aceste asigurări. În momentul când aude de la medic că acesta n-a găsit nici o problemă fizică, sau că orice a găsit va fi tratat, ea resimte o mare uşurare. Asta constituie faza de deblocare/ eliberare. E urmată de un sentiment de ruşine, deoarece şi-a pierdut încrederea în sine şi a mers din nou la doctor când nu exista nici o problemă fizică. [Ca urmare], ea […] hotărăşte că va încerca mai serios să nu repete acelaşi lucru, şi se află, în acel moment, în faza de control.[305]

[305] FOSSUM, M., MASON, M., *Op. cit.*, p. 15.

Un alt exemplu oferit este cel al tatălui care încearcă să-şi controleze stilul parental :

Un tată în faza de control e atent (*careful*), resimte tensiune/ încordare legată de rolul său de părinte, şi încearcă din greu (*trying hard*) să-l îndeplinească corect. Poate fi extrem de exigent faţă de copii săi, sau critic în raport cu ei, şi se raportează la ei (*is looking to them*) pentru a obţine validarea [ideii] că face o treabă bună. În faza de deblocare (*release*), izbucneşte într-o explozie de mânie şi de frustrare, şi îi abuzează fizic sau verbal. Ruşinea pe care o resimte faţă de sine însuşi, ca tată, e accentuată de comportamentul său abuziv, şi e consternat de ceea ce a făcut. Poate încerca să muşamalizeze, sau să minimizeze, sau să blameze pe altcineva, sau să se hotărască că nu se va mai întâmpla. Ruşinea lui duce la alte hotărâri de a face mai bine pe viitor, care se manifestă printr-o întoarcere la o fază de control *intensificată*.[306]

Din exemplele de mai sus, cred că e vizibil de ce Fossum şi Mason numesc ciclul legat prin ruşine „un proces reactiv auto-intensificativ": fiecare pas al procesului devine, prin inerţia lucrurilor şi orbirea semi-voluntară de sine a individului, pasul pregătitor pentru intensificarea procesului, în etapa următoare, etc. Nu e, practic, nimic negativ în a merge, periodic, la doctor pentru un control de rutină (dimpotrivă, e extrem de recomandat, şi din păcate prea puţină lume face asta); nu e nimic rău în a vrea să fii un părinte bun: e normal, şi ar fi complet anormal ca lucrurile să stea altminteri. Dar în momentul când individul nu e dispus să privească în faţă ruşinea care stă la baza comportamentului său în doi timpi (control/eliberare), sunt puţine şanse ca un proces iniţial benign, care a fost ales din întâmplare, sau prin forţa împrejurărilor, ca *locus exterior* al manifestării ruşinii, să rămână pentru multă vreme benign. În ultimă instanţă, e posibil, de exemplu, ca femeia din primul exemplu să devina dependentă de calmante, etc. pentru a-şi calma anxietatea legată de sănătate, sau ca totul să evolueze într-o fobie legată de corpul ei, sau într-un număr de alte probleme derivate din problema iniţială. În mod analog, problema lipsei de confruntări a ruşinii, în cazul tatălui, va duce probabil la distrugerea relaţiei cu copii săi – şi, probabil, va lăsa urme durabile asupra vieţii acestora.

Fossum şi Mason enumeră un număr de caracteristici care pot fi întâlnite într-un sistem familial bazat pe/ coagulat prin ruşine. Citez :

1. *Control*. Trebuie să existe control al oricărui comportament, şi oricărei interacţiuni
2. *Perfecţiune*. Totdeauna trebuie să faci „corect" lucrurile (*always be „right"*) – să faci „ceea ce trebuie" (*do the „right" thing*) (Ford & Herrick, 1974).
3. *Blamare* (*blame*). Dacă ceva nu se întâmplă după plan/ după cum a fost planificat, cineva trebuie blamat (propria persoană, sau altcineva) (Ford & Herrick, 1974).
4. *Negare* (*denial*). Negarea emoţiilor, în special a celor negative, sau a celor care denotă vulnerabilitate: anxietate, frică, singurătate, supărare, respingere, nevoie.
5. *Lipsă de consistenţă* (*unreliability*). Relaţiile nu sunt caracterizate de constanţă, sau de consistenţă. Există impredictabilitate [în reacţii].
6. *Incompletudine* (*incompleteness*). Tranzacţiile/ interacţiunile nu sunt duse până la bun sfârşit, sau până la soluţionare.
7. *Nu se discută* (*no talk*). Nu se discută în mod deschis despre comportanentele ruşinoase, compulsive sau abuzive.
8. *Dis-calificare* (*disqualification*). Atunci când au loc comportamente manifestând lipsă de respect, abuzive, ruşinoase, sau compulsive, ele sunt desconsiderate, negate, sau deghizate

[306] FOSSUM, M., MASON, M., *Op. cit.*, p. 14-15.

Aceste 8 reguli de interacţiune ar putea servi drept linii directoare care ar servi cu eficacitate la dezvoltarea unui regim dezumanizant, bazat pe ruşine, în absolut orice sistem uman, fie el o familie nucleară, un grup de lucru, o corporaţie, o şcoală medicală sau o clasă de elevi. Interacţiunea care decurge din aceste reguli anulează în mod insidios, sau goleşte de sens experienţa personală a individului. Relaţiile din sistem nu admit un sens al identităţii personale; mai degrabă, subminează credinţa că individul „este o persoană", şi inhibă dezvoltarea unei perspective de acceptare de sine.

Lista regulilor nu e prezentată ca fiind exhaustivă, sau valabilă exclusiv pentru sisteme bazate pe ruşine. Alţi observatori, privind la aceleaşi tipare, ar putea descrie un set de reguli la fel de valid, în termeni întrucâtva diferiţi. Mai mult: familiile sunt diferite în modurile de manifestare a tiparelor, şi în gradul în care sunt coagulate prin ruşine. Probabil că în orice familie există anumite aspecte legate de ruşine, şi ne-am aştepta ca aceasta să se manifeste în regulile lor. Sistemele familiale legate cel mai strâns prin ruşine sunt uşor de recunoscut în aceste opt reguli. Unele familii insistă cu putere asupra uneia sau asupra a două reguli, şi nu le utilizează deloc pe celelalte. Familia coagulată prin ruşine într-o măsură mai mică are în principiu multe alte reguli, mai umane, şi mai favorabile dezvoltării., iar regulile bazate pe ruşine pot apărea doar în cazuri de stres.[307]

O să reiau îndeaproape prezentarea pe care o fac Fossum şi Mason unora din regulile enumerate mai sus, sprijinindu-mă pe citate extensive din cartea lor:

1) *Controlul.*

Nu întâmplător, e caracteristica de căpetenie. După cum formulează Fossum şi Mason, e „regula cardinală a unui sistem legat prin ruşine; toate celelalte reguli decurg din ea, şi o susţin."[308]

Am menţionat că, pe măsură ce familia trece prin transformări (plecarea unor membri, apariţia altora noi, etc.), rolurile din cadrul familiei tind să fie uşor reconfigurate, sau redistribuite. Controlul nu e, în general, transmis: e menţinut de obicei de un singur membru al familiei, „într-o manieră tiranică". Dincolo de ruşine – dar determinate de ea – există şi alte motivaţii psihologice pentru utilizarea controlului: în primul rând, controlul (sau mai degrabă raportările de dominare/subordonare) e un mod de relaţionare primar prin care se poate stabili legătura cu o altă persoană (pentru că, fiind o specie socială, simţim cu toţii necesitatea de a relaţiona cu semenii noştri). În cazul indivizilor al căror repertoriu de mijloace de relaţionare e (din varii motive) relativ restrâns, dominarea/ subordonarea oferă un tipar de relaţionare cel puţin aparent limpede şi lipsit de ambiguităţi.

Atât subordonaţii (victimele) cât şi persoana care deţine controlul au în general capabilităţi limitate de interacţiune umană nuanţată (pentru că oportunităţile necesare pentru a dezvolta astfel de abilităţi lipsesc, sau sunt relativ restrânse). De asemenea, lipseşte un simţ real al comfortului şi al intimităţii – şi al respectului (practic, lipsa sau insuficienţa intimităţii *reale* e suplinită adesea prin limite personale vagi).

În mod obişnuit, „principiul controlului e motivat nu atât de nevoia de putere, în sine, cât de *o nevoie de predictibilitate şi de siguranţă* [s.n.]. În spatele comportamentului manipulativ, axat pe putere, vedem de obicei o persoană înspăimântată. Spontaneitatea şi surpriza sunt ameninţări în interiorul sistemului, iar interacţiunea obişnuită e caracterizată mai degrabă de manipulare, decât de dominare." Cu alte cuvinte, scopul de bază nu e puterea, ci controlul – iar persoana care deţine controlul va prefera de cele mai multe ori să folosească aşa-numitele *mind games* (literalmente, „jocuri cu mintea" – diferitele tehnici de manipulare) pentru a păstra controlul. De multe ori, individul care deţine controlul va reacţiona prin

[307] FOSSUM, M., MASON, M., *Op. cit.*, p. 86.

[308] Şi citatul ăsta, şi numeroasele citate care urmează – până la sfârşitul fragmentului care descrie regulile – sunt luate din FOSSUM, M., MASON, M., *Op. cit.*, pp. 88-104.

manifestarea forţei doar în cazul în care se percepe atacat, sau dacă sistemul e ameninţat (dar nu în toate cazurile: există sisteme disfuncţionale bazate pe forţă într-o măsură mult mai mare decât altele; de multe ori – dar nu întotdeauna – sunt cele mai primitive).

Vorbind de *mind games* şi manipulare, Fossum şi Mason remarcă: „În cadrul procesului, indivizii (*care controlează*) nu sunt cu adevărat răspunzători (*accountable*) pentru comportamentul lor, indiferent cât de „bun" poate el să apară. Faptul că aceste tehnici de control sunt indirecte le scoate efectiv în afara sferei verificabilităţii (*accountability*). Cum poţi să îl tragi pe cineva la răspundere pentru că e, de exemplu, adesea bolnav? [*controlul e obţinut în acest caz prin şantaj sentimental*] Cum poţi să te superi pe cineva care doreşte doar să fie de ajutor?". *Accountability* e un cuvânt pentru care e destul de greu de găsit un echivalent adecvat în română: avem „responsabilitate", „răspundere", etc., în care baza etimologică e ideea de „răspuns" (vine de la *spondēre*, „a se angaja la ceva, a promite, a garanta": când *răspund* la o întrebare, practic îmi angajez responsabilitatea proprie în respectiva acţiune); *accountability* e un cuvânt legat de sfera economicului („cont", în sensul de cont bancar, e un cuvânt înrudit; la fel e şi *compter* – „a număra", sau „computer: toate vin din latinul *computāre*: a socoti, a calcula). Practic, ceea ce spun Fossum şi Mason e că există un vast număr de comportamente de control care nu pot fi neapărat recunoscute ca atare (mai ales din exterior), dar care nu sunt mai puţin eficace pentru asta. Persoanei care manipulează nu i-se pot aduce întotdeauna probe sau dovezi clare ale manipulării, pentru că de cele mai multe ori există un alibi, pe care persoana respectivă îl foloseşte chiar faţă de sine însăşi („am vrut să ajut"; „dacă nu făceam *x*, se întâmpla *y*", etc.). *Accountability* nu funcţionează în astfel de cazuri, pentru că nu poţi număra ceea ce e interpretabil: poţi număra acte de agresiune, etc., dar nu poţi număra lucruri extrem de fine, cum pot fi intenţiile unei persoane, sau tipul de atmosferă dintr-o casă. Lumea *simte*, intuitiv, astfel de lucruri, dar nu poate să pună exact degetul acolo unde doare.

Rezultatul controlului sunt formele fără fond: „răspunsuri spontane şi autentice apar rareori în interacţiunile familiale care urmează această regulă. Comportamente care intenţionează să producă răspunsul dorit în ceilalţi, sau să transmită o impresie, sunt o parte standard a interacţiunii. Vedem o familie de imagini, veşnic străini unul de celălalt. Indivizii ţin cu dinţii, în mod inconştient, de un număr restrâns de răspunsuri repetitive, sau de jocuri care folosesc mai degrabă la a ascunde decât la a se arăta unul celuilalt. După ani, fiecare din familie ştie care sunt următoarele replici pe care le spune celălalt, în dialogul relaţional, şi cu toate astea toţi rămân prizonieri ai tiparelor. Când conversaţia devine încărcată cu motive indirecte, indivizii se concentrează în mod constant pe citirea gândurilor, şi descoperirea intenţiilor reciproce. Astfel, subiectivitatea individuală a fiecărei persoane rămâne nedezvoltată, din lipsă de atenţie – întreaga atenţie fiind îndreptată către descifrarea mesajelor emise de ceilalţi". Cu alte cuvinte, e ca şi cum doi cunoscuţi s-ar întâlni, şi ar hotărî ca în loc să vorbească deschis, să vorbească în cifru – dar fără ca unul să cunoască exact cifrul folosit de celălalt. Rezultatul poate fi, după mine, o „hermeneutică excesivă", în care gesturi, atitudini, mimici pot deveni interpretabile în sens negativ, chiar şi în cazul în care au fost neutre în momentul producerii lor – de unde pot apărea, ca o consecinţă, şiruri nesfârşite de mici (sau mari) certuri, neînţelegeri, iritări neexprimate, etc. care contribuie la uzura psihică a indivizilor.

Personal, nu cred că toţi membrii unei familii coagulate prin ruşine sunt legaţi în egală măsură de ideea de a-şi ascunde personalitatea, subiectivitatea, etc. Dar pentru fiecare există un domeniu, sau un număr de domenii, care sunt trecute sub tăcere, sau tabu: pentru simplul motiv că sunt partea sa mai vulnerabilă, şi că nu are nici o dorinţă de a fi expus judecăţii celorlalţi membri ai familiei (în sistemul bazat pe ruşine, experienţa judecăţii e practic aproape coextensivă cu interacţiunea). În cazul copiilor, există în general o lungă experienţă de invalidare – când au spus ceea ce gândeau; în cazul oamenilor

maturi, de multe ori pentru că relaţiile care s-au dezvoltat în timp sunt de aşa natură, încât aproape nimeni nu mai îndrăzneşte să-l calce pe coadă pe celălalt, ca să nu răstoarne muşuroiul: e o situaţie de imobilizare – şi de imobilitate – aproape totală: adesea, o remiză perfectă – în care toată lumea pierde.

2) *Perfecţiunea*.

„Se poate manifesta în moduri extrem de diverse: într-o familie, poate să însemne „a fi întotdeauna la curent" cu ultima modă în materie de haine, mobilă, etc. În altă familie, se poate fonda pe un sistem moral extrem de strict, de tip fundamentalist, dispreţuind valorile materiale, etc. În altă familie, e pusă la rang de valoare supremă arta, cultura, etc., sau insistenţa pe reuşita şcolară înainte de orice, etc. Până la un punct, toate astea sunt normale: orice familie are valori la care subscrie. Diferenţa apare atunci când un grup de astfel de valori sunt ridicate la rang de valoare supremă, nepermiţând membrilor decât o afirmare restrânsă a valorilor individuale (de exemplu, o familie de artişti, în care e dispreţuită şi criticată preferinţa unui membru pentru, să zicem, ştiinţele economice; o familie în care tatăl e militar, şi îi interzice fiului să aleagă altă carieră decât cea militară, etc.). Mai ales: nu e vorba de o plăcere, sau de o bucurie *în sine* care e găsită în diversele valori: acestea există pentru că „aşa trebuie să fie", pentru a afişa în exterior o imagine perfectă (care e, în mod paradoxal, definită destul de vag). De altfel, de multe ori „perfecţiunea" se constituie mai degrabă ca reacţie împotriva a ceea ce e perceput ca negativ, mai degrabă decât ca ideal pozitiv."

„Există întotdeauna un aspect comparativ, sau competitiv, în această regulă – deşi acest lucru e adesea negat". Acest aspect comparativ există de multe ori atât în ce priveşte relaţia cu exteriorul, cât şi intrafamilial: „într-o familie, va fi de obicei cel puţin o persoană care câştigă competiţia, şi cel puţin o persoană care o pierde. E o axiomă pentru noi, cei care lucrăm cu familii coagulate prin ruşine, că dacă există o persoană evident „rea", sau evident „bună", polaritatea opusă va fi întâlnită într-o altă persoană. Pentru a adresa problema, e necesar lucrul la întregul sistem de polarităţi, nu doar la partea „rea", care exhibă simptomele". E ceea ce Bateson[309] numea „complementaritate": există [*de obicei*], de exemplu, printre copii [*copiii unei astfel de familii*], cel puţin unul care e „bun", şi cel puţin unul care e „rău": cel „bun" e de obicei bun prin adoptarea valorilor familiei şi îndeplinirea lor în moduri explicite şi demonstrabile, în contrast cu altcineva din familie, care e „rău"".

3) *Blamul*

Blamarea e aproape omniprezentă în astfel de familii, şi poate fi manifestată în mod deschis (gen „aş fi fericit/ă, dar nu sunt din cauza ta", sau în moduri mult mai subtile. De exemplu, atunci când cineva fornulează întrebări gen „de ce nu faci...*x*?", care sunt aparent inofensive, dar de fapt pot conţine o doză destul de mare de negativitate (i.e., eşti inferior, pentru că nu faci *x*).

„Comportamentul de blamare, din partea unui individ, ascunde ruşinea individului respectiv, şi o proiectează pe o altă persoană. Când mă concentrez pe ceea ce îmi faci mie, resimt o reducere a propriei mele anxietăţi." Dacă, de exemplu, un membru al familiei îi spune altuia ceva gen „nu vorbeşti niciodată cu mine", sau „mă ocoleşti", etc., proiectează asupra celeilalte persoane responsabilitatea pentru sentimentul de vulnerabilitate, sau de nevoie de intimitate, căldură umană, etc. pe care îl resimte. „Dacă sunt o persoană definită prin ruşine, nu pot să mă simt vulnerabil, sau să am nevoie de apropiere (*needy*) fără să mă ruşinez de asta. Astfel, blamul devine o evitare automată a emoţiilor mele mai adânci".

„De fapt, orice întâmplare neaşteptată, sau neplănuită, poate deveni un moment de blam, fie că e intrinsec negativă, fie că nu. O pană de cauciuc pe drumul spre lucru e ceva negativ [...]; sosirea unui pachet printr-un serviciu de curierat cu trei zile mai devreme de ziua de naştere a unei persoane, în loc de

[309] BATESON, G., *Steps toward an ecology of mind*, New York, Ballantine Books, 1972.

ziua de naştere propriu-zisă nu e un lucru inerent negativ. Dar din interiorul sistemului, e posibil ca evenimentul să fie perceput ca ducând la ruina întregului plan al expeditorului, şi cineva să fie blamat pentru asta".

„Regula blamului e activată pentru a menţine echilibrul sistemului în acele situaţii în care regula controlului nu mai poate funcţiona. Când securitatea e obţinută prin control, precum într-un astfel de sistem familial, devenind o exigenţă obligativă, realitatea lipsei de previzibilitate şi de control a vieţii determină o anxietate omniprezentă. Blamul e modalitatea amară, folosită în mod obişnuit de membrii sistemului pentru a-şi recăpăta iluzia de control. Fie că tiparul obişnuit implică blamarea de sine sau blamarea celorlalţi membri ai sistemului, blamarea permite revenirea la un tipar cunoscut, de control şi de predictabilitate, în momentul în care prima încercare de a recăpăta controlul sau de a face lucrurile „perfect" nu reuşeşte. În acest mod, devine vizibilă interacţiunea între primele trei reguli: control, perfecţiune, blam".

4) *Negarea* (*denial*)

Negarea e rareori completă, pentru că asta ar duce practic la explozia sistemului familial. Când e vorba de negarea sentimentelor sau a emoţiilor, ea poate proveni, de multe ori, din lipsa de experienţă în manifestarea emoţiilor, moştenită din familie: ceea ce nu e cunoscut ne face, de multe ori, frică. Alteori, percepţia unor emoţii ca fiind negative duce la negarea lor, sau la interzicerea lor (de exemplu, părintele care îi interzice copilului reacţia de mânie, deoarece se simte atacat, în loc să încerce să înţeleagă de unde provine reacţia respectivă, să o valideze parţial prin recunoaştere şi adresarea cauzelor – validând în acest mod într-un fel acceptabil social experienţa copilului – şi astfel să o regularizeze).

„Experienţa de a avea emoţii adânci şi puternice e o parte a relaţiei cu sine, şi parte a adâncimii relaţiei cu ceilalţi. E învăţată prin practică, şi prin creşterea în maturitate, când acest lucru e permis de climatul familial. Un nivel de bază al emoţiilor umane e prezent în fiecare dintre noi, dar relaţia pe care o are fiecare dintre noi cu emoţiile poate fi familiară şi comfortabilă, sau negată, naivă şi primitivă."

„Par să existe mai multe moduri în care un stil familial poate formula regula negării. Într-o familie, interacţiunile pot fi extrem de practice şi de orientate spre rezolvarea de sarcini, astfel încât emoţiile unei persoane nu au nici o relevanţă sau nici o validitate. Pur şi simplu, familia „îşi face treaba". Membrii familiei funcţionează bine în relaţiile mai puţin intime, la muncă şi la şcoală. Măsuri externe, obiective, ale performanţei îi definesc ca având succes. Dar nu se cunosc unul pe altul la modul intim. O relaţie personală cu propriile emoţii şi cu cele ale copiilor, sau soţului/soţiei nu s-a dezvoltat niciodată într-o astfel de familie."

5) *Lipsa de consistenţă* (*unreliability*)

În familia coagulată prin ruşine tipică, reacţiile nu sunt aproximativ aceleaşi, de-a lungul timpului. De exemplu, în cazul familiei alcoolicului, reacţiile sunt în funcţie de momentul din cadrul „ciclului ruşinii" în care se află individul care bea (acelaşi lucru e valabil în cazul individului dependent de mânie – *anger addicted* -, sex, abuz verbal, droguri, etc.).

„În familiile tratate de noi, alternanţele emoţionale (*mood swings*), lipsa de predictibilitate, rupturile de familie şi „dispariţiile" apar, într-o formă mai mult sau mai puţin subtilă la toţi membrii. Nu doar că s-au acomodat la alternanţele emoţionale ale unui membru al familiei, dar consideră „schimbările de dispoziţie" motive acceptabile pentru a-l lăsa pe cineva baltă. Un exemplu ar fi soţul şi soţia care au o zi în timpul căreia simt că au un raport şi o conectare bune. Dacă ai fi cu ei în acea zi, ai spune că au o relaţie minunată. Totuşi, în cadrul sistemului pe care îl descriem, raportul respectiv poate dispărea brusc, şi fără motive aparente. Soţul poate deveni tensionat şi extrem de critic. Soţia se poate mohorî şi deveni retrasă fără cauză evidentă, etc."

„Copii care cresc într-o astfel de familie vor învăţa să nu se aştepte ca o relaţie să ofere continuitate sau siguranţă a contactului. E un tipar pe care l-am văzut menţinut adesea în familiile unor copii adulţi ai unor alcoolici, şi în familiile de copii ai unor persoane cu adicţii – chiar dacă nimeni din familiile respective nu avea vreo problemă cu consumul de alcool."

6) *Incompletudinea*

„E un lucru obişnuit, în familiile care au probleme cu ruşinea, ca dezacordurile să rămână nerezolvate vreme de ani întregi. Când o hotărâre e necesară în interiorul relaţiei, concluziile finale nu sunt trase complet. E uşor ca terapeuţilor, care doresc să rezolve ceea ce clientul descrie ca fiind problema, să le scape faptul că problema intensă de ieri nu a fost niciodată rezolvată. Problema poate să nu mai fie resimţită ca atare azi, dar asta doar pentru că a fost abandonată, nu datorită ajungerii la o rezolvare. Adesea indivizii din sistem nu-şi dau seama că au lăsat atât de multe lucruri nerezolvate: ceea ce le e adus în atenţie e faptul că nu ştiu cum să încheie sau să rezolve o tranzacţie.

E util, în această situaţie, să folosim conceptul Virginiei Satir, al celor trei părţi ale unei tranzacţii încheiate. În prima parte, o persoană *iniţiază/ propune* o interacţiune [...]; în partea a doua cealaltă persoană *răspunde* [...]; în partea a treia prima persoană *răspunde răspunsului* celei de-a doua persoane. A treia parte e încheierea/ rezolvarea tranzacţiei."

„Atunci când rezolvarea nu are loc, e posibil ca membrii familiei să evite pur şi simplu un dezacord, sau se pot angaja în dezacorduri interminabile, care nu duc nicăieri. Familii extrem de liniştite, în care membrii nu au niciodată dezacorduri, pot fi surprinse de simptomele pe care le dezvoltă – deoarece nu sunt conştienţi de existenţa vreunui diferend în relaţiile dintre ei. Ceea ce nu ştiu e că lipsa de dezacorduri deschise îi face să piardă oportunitatea de a rezolva problemele. Dezacordurile se ascund astfel, şi sunt perpetuate mai departe. Tensiunea rezultată din dezacorduri ascunse e proiectată pe alţi membri ai familiei, sau e exprimată în moduri care par de neînţeles. Liniştea poate fi menţinută în mod strict într-o relaţie maritală doar cu preţul unor simptome, care se dezvoltă la copil.

Familia în care au loc certuri cronice e asemănătoare, în sensul în care problemele relaţionale continuă la infinit, fără vreo soluţie. Adesea ceea ce pare să fie, la suprafaţă, problema în jurul căreia se ceartă lumea, poate să nu fie de fapt decât o distragere de la probleme mai adânci".

7) *Regula tăcerii/ nu se discută* (*no talk*)

„Realitatea comportamentului compulsiv, vătămător, nu e niciodată discutată în mod direct. Astfel, sistemul serveşte la protecţia şi păstrarea simptomului, indiferent de cât de mult doresc membrii individuali ca acesta să înceteze. Regula funcţionează de asemenea în cazurile de abuz sexual, în care indivizii îşi suprimă suspiciunile despre ceea ce se întâmplă de fapt, şi nu pun întrebări niciodată. Sau ştiu ce se întâmplă, şi nu spun nimic nimănui în mod deschis şi limpede.

Această regulă e marcantă pentru genul de familie de care vorbim, şi pare să fie centrală, în prezervarea sistemului. E posibil ca regula „nu se discută" să nu ascundă întotdeauna comportamente adictive sau compulsive. Când există secrete de familie, ele formează ‚coloanele centrale" ale structurii unui sistem legat prin ruşine. Am observat adesea exemple de secrete vechi, pe care o generaţie nu i-le spunea generaţiei următoare, sau unul din soţi celuilale. Aceste secrete „de fundaţie" conţin întotdeauna un element de ruşine în ele (boli conotate ruşinos, de genul sifilisului sau tuberculozei, boli psihice, sinucideri, etc.) [...]

E important să se facă distincţia între „regula tăcerii", care e patologică, şi extrem de necesarul spaţiu privat, prin care indivizii şi familiile îşi definesc limitele. În parte, identitatea unei familii se dezvoltă şi prin înţelegeri împărtăşite şi prin „secrete" pe care le înţeleg toţi membrii familiei, şi care nu sunt comunicate în exterior. Acest gen de secret foloseşte la definirea lui „înauntru" şi a lui „în afară", şi oferă

un sentiment de securitate şi de respect în relaţii. „Regula tăcerii" nu e bazată pe *alegerea* opţiunii pentru un spaţiu privat, ci pe sentimente de ruşine (fie că acestea sunt conştiente sau nu). Adesea, există un sentiment de lipsă de posibilitate de a alege divulgarea secretului, sau sentimente de lipsă de speranţă legate de divulgare."

8) *Dis-calificare* (*disqualification*)

După părerea mea, dacă înţeleg bine despre ce e vorba, e o regulă sub care pot fi încadrate diferitele proceduri de negare/ eufemizare/ schimbare a numelui fenomenului, „îmblânzire" a fenomenului (gen „de ce te plângi? nu-i chiar aşa de rău"), sau de reformulare a experienţei victimei ("el/ea şi-a căutat-o cu lumânarea"), etc. Fenomenul e „dis-calificat" în sensul în care e „calificat" (i.e. numit, descris, cunoscut) într-un mod eronat: eufemizat/ transformat/ minimizat, etc.

„E o regulă care serveşte la păstrarea *status quo*-ului sistemului, prin evitarea problemelor (*disruption*) din relaţii, care pot fi cauzate de sensul comportamentului. Acoperă breşa care apare atunci când valorile sunt violate. Dacă sistemul de valori al familiei spune că nu trebuie să-ţi pierzi controlul mâniei atunci când îl disciplinezi pe un copil, şi exact asta s-a întâmplat, sistemul familial e prezervat prin mesaje de genul „copilul e recalcitrant", „pricepe greu", sau „s-a încăpăţânat până l-am pedepsit şi mai mult". În unele familii devine aproape o glumă a familiei că victima abuzului e o „pramatie/ puşlama, etc." căreia îi trebuie mereu o pedeapsă mai mare („îl mănâncă pielea"). În alte sisteme problema poate fi mâncatul excesiv, şi e reformulată ca „mâncatul de lucruri hrănitoare". În familia abuzivă verbal, abuzul e negat (*dismissed*) prin fraze de genul „trebuie să-l/ s-o înţelegi, are o inimă bună, dar nu ştie cum să o arate/ cum să se exprime". În familiile abuzive sexual, abuzul e descalificat ca manifestări de afecţiune, sau se râde de abuzator, care e numit „libidinos bătrân", etc."

„Operarea acestei reguli distorsionează percepţia persoanei asupra realităţii. Experienţa individuală devine parţial „anihilată prin procesul de definire" (*defined out of existence*) de către procesele sistemului. Ceea ce îi rămân persoanei sunt discrepanţele dintre experienţa proprie şi definiţia pe care grupul o dă respectivei experienţe. Asta tinde să-i facă pe indivizi să se simtă profund izolaţi, cu dubii grave legate de valoarea lor de sine, şi vulnerabili la o divergenţă tot mai mare de la definiţiile definiţiile culturale ale realităţii."

John Bradshaw e un altul din terapeuţii care s-au concentrat pe problema ruşinii. Deşi o face mai puţin dintr-o perspectivă ştiinţifică, şi mai mult dintr-o perspectivă a praxisului terapeutic, cărţile sale sunt suficient de bine fundamentate pe cercetări ale altora, pentru a putea fi citate ca sursă posibilă de informaţii. Bradshaw distinge „ruşinea naturală" (i.e. non-toxică) de ruşinea toxică, şi împarte ruşinea toxică în două moduri de manifestare: prin introvertire (*acting in* – ruşinea e manifestă; e genul de comportament care apare ca fiind timid, interiorizat, etc.) şi extrovertit (*acting out*: ceea ce se manifestă e proiectarea ruşinii).[310]

Iată un tablou care sintetizează, după el, caracteristicile celor două tipuri de manifestare a ruşinii toxice, contrastate cu ruşinea naturală:

„Ruşinos" (*shameful*) *Acting out*	Ruşine naturală Limite ale polarităţii	„Fără ruşine"(*shameless*) *Acting in*

[310] John Bradshaw foloseşte termenii *acting out* şi *acting in* oarecum diferit, faţă de accepţiunile obişnuite în câmpul psihoterapiei.

„mai puţin decât uman” oompulsivitate obsesivitate	conştiinţa finitudinii şi a limitelor proprii	„mai mult decât uman” compulsivitate obsesivitate
incompetent/ ratat	„permisia” de a fi om	perfecţionist
lipsit de control	limite naturale	obsedat de control (*controlling*)
blamare de sine	forme adecvate de ruşine	blamare proiectată în exterior
„sentiment de a fi păcătos” disfuncţie a intimităţii	dezvoltarea identităţii şi a simţului intimităţii	sentiment de dreptate/ îndreptăţire disfuncţie a intimităţii
mânie	simţ al demnităţii personale	pasiv sau agresiv
judecare de sine pofte în exces (*gluttony*) dispreţ faţă de sine	sentiment al reverenţei, modestiei, sau al veneraţiei admirative (*awe*) [*în raport cu lumea*]	judecare (*de sine, a celuilalt/ celorlalţi*) privaţiuni autoimpuse critică/ dispreţ dezgust
conştiinţă eronată, sau laxă fără conştiinţă	conştiinţă examinată critic	rigid, conştiinţă atotştiutoare sau de tip puritan, scrupulozitate a conştiinţei

Sinteza diviziunilor polarizate (*division split* synthesis).
Sursa: BRADSHAW, J., *Healing the shame that binds you*, Deerfield Beach, HCI, 1988, p. 27.[311]

Mai rămân de prezentat două subiecte legate de tema ruşinii, pe care le-am pomenit anterior în trecere, dar care cred că sunt suficient de importante pentru a merita o scurtă trecere în revistă: legătura între ideea de „datorie” şi ruşine, şi aşa-numitele „jocuri ale minţii” (*mind games*) manipulative.

1. *Ideea de „datorie”*

Am spus că într-un număr de limbi, ideea de „datorie” e legată pe de o parte de datoriile financiare, pe de altă parte de datoria morală, sau de datorie în sens moral: „datorie” în română, долг în rusă, *dette* în franceză, *duty* în engleză, etc. deţin ambele sensuri. Pe de altă parte, *Pflicht*, în germană, înseamnă datorie morală (în sensul de „a-ţi face datoria), dar etimologic vine de la *pflegen* (a îngriji), care vine din proto-germanicul **plihtiz*, care înseamnă „pericol, risc” (e înrudit cu cuvintele englezeşti *plight*, care înseamnă „o situaţie dificilă, nefericită”, şi *pledge* – care înseamnă „angajament, promisiune), iar *Schuld* înseamnă, după cum am spus, atât datorie (financiară), cât şi vinovăţie.

Câmpul semantic al datoriei e, cred, circumscris de noţiunile respective: responsabilitate, grijă, obligaţie, pericol, risc – şi vinovăţie. Mă interesează aici mai ales legătura cu vinovăţia.

[311] Un document prezentând reprezentările grafice folosite de John Bradshaw e disponibil *aici*; un document în franceză contrastând felul în care Bradshaw vede stadiile dezvoltării copilului într-un mediu sănătos şi într-un mediu dominat de ruşine e disponibil *aici*.

Dacă nu reuşeşti să-ţi plăteşti o datorie faţă de cineva, în principiu ar trebui să resimţi un sentiment de vinovăţie. Vinovăţia este emoţia care ne face să încercăm, să ne străduim să ne plătim datoriile (financiare sau morale), pentru a avea mai puţine obligaţii.

Asta nu înseamnă că obligaţiile sunt neapărat un lucru rău: în mare parte, sistemul nostru de relaţionare cu ceilalţi, în măsura în care se construieşte pe logica schimbului (implicit sau explicit), e bazat pe obligaţii. „Obligaţie" înseamnă un tip de legătură, după cum îi spune şi etimologia: vine din latinul *obligare*. *Obligare* e un cuvânt compus, din *ob-* (aici cu sensul de „în direcţia, spre"), şi *ligare* – care înseamnă „a lega". Obligaţia e, deci, o legătură orientată: dinspre dator sau debitor (e acelaşi lucru: e un dublet ; cuvintele au intrat în limbă la momente diferite, dar ambele vin de la *debeo* ="a datora, a trebui"). Datoria, e tot un fel de obligaţie (deci tot o legătură orientată): dinspre individ către un alt individ, sau dinspre individ către restul comunităţii.

Orice legătură orientată e însă inegală: practic, atunci când recunoaşte obligaţia, un individ „se pune la dispoziţia" unui alt individ, sau a comunităţii. E normal să fie aşa: practic, individul cedează o parte a autonomiei sale, în schimbul unor beneficii. Dar prin asta, în măsura în care stabileşte o legătură, el rămâne descoperit, adică vulnerabil, în locul şi prin actul prin care stabileşte legătura respectivă cu comunitatea.

În momentul în care legătura de obligaţie e dublată de încredere, şi poate chiar de prietenie sau de afecţiune, problemele posibile sunt relativ minimizate: faptului că intervine o vulnerabilitate i-se adaugă, în legătura „creditorului" (alt individ, alţi indivizi, sau comunitate) cu debitorul, în plus faţă de tranzacţia propriu-zisă, un „climat" în care se efectuează tranzacţia. „Climatul" (încredere, prietenie, afecţiune, etc.) e elementul intangibil al tranzacţiei, dar e practic cel care o face cu adevărat posibilă, într-un sens uman. Altminteri, totul rămâne la nivelul unui schimb mecanic (de exemplu, o tranzacţie între o bancă şi un individ e un schimb pur mecanic; în momentul când, de exemplu, individul nu mai poate plăti ratele la casă, banca îi ia pur şi simplu casa). Cred că, pentru a folosi o metaforă, tranzacţia, sau legătura orientată (datorie, obligaţie, etc.) e ca un fir prin care trece curentul electric. Dacă îl folosim ca atare, neizolat, rămâne expus; la prima furtună, sau la prima pală de vânt, etc., curentul se va întrerupe, vor exista accidente, etc. De aceea, e nevoie ca firele să fie protejate, acoperite, izolate, etc.

Problema cu „climatul" e că poate fi de două feluri: un „climat" favorabil, sau un „climat" nefavorabil. Asta nu are legătură cu tranzacţia (care să zicem că se încheie, în principiu, oricum), ci cu statutul părţilor. În cazul în care „climatul" e favorabil (prietenie, încredere, afecţiune, etc.), ambele părţi sunt, cumva, asigurate, şi autonomia lor e, în mare măsură, păstrată: debitorul se va strădui să restituie datoria (financiară, morală, etc.) cât mai bine posibil, iar creditorul va fi „asigurat", sau „liniştit", că totul merge aşa cum trebuie. Nu există control al tranzacţiei, sau e mult redus: într-un fel, controlul e internalizat de către părţile contractante.

Tranzacţia se poate încheia şi cazul în care climatul e negativ, sau nefavorabil. E situaţia descrisă de expresii de genul „a fi la dispoziţia cuiva", a fi la discreţia cuiva", sau „a fi la cheremul cuiva". Vorbim de „dispoziţie bună", sau de „proastă dispoziţie"; „cherem" e un cuvânt care vine din turcescul *kerem,* care se pare că înseamnă „favoare, bunăvoinţă"; unul din sensurile lui „discreţie" e „păstrare a unui secret" (i.e., „a fi la discreţia cuiva" = „depinde de celălalt dacă vulnerabilitatea ta e dezvăluită sau nu"). Practic, ce încearcă, cred, să spună toate expresiile e faptul că echilibrul oarecum instabil al tranzacţiei nu mai e păstrat: partea creditoare a tranzacţiei (persoană sau comunitate) capătă o influenţă excesivă asupra părţii celeilalte („influenţă" vine de la *in* + *fluō*: a „curge în"; e exact inversul „obligaţiei"; acţiunile debitorilui nu mai au aceeaşi autonomie, ci „de-curg" din deciziile şi bunul plac al debitorului). „Secretul" că debitorul e debitor – şi deci vulnerabil – poate fi expus, în cazul în care toanele creditorului (dispoziţia sa

bună sau proastă) o cer. Practic, relaţia s-a transformat dintr-o relaţie de încredere şi autonomie într-o relaţie de putere şi control.

„Datoria" în sens moral e sentimentul internalizat al obligaţiei. Cu toţii avem nevoie de un astfel de „simţ internalizat", pentru a fi funcţionali în societate. Vorbim de exemplu de cineva că „şi-a pierdut compasul moral": e o metaforă analoagă metaforei pe care o folosim când spunem că păsările dispun de un „compas interior" care le ajută să se orienteze în migraţii. O pasăre fără „compas interior" se rătăceşte şi până la urmă moare. Un individ fără compas moral intră în comportamente care îl expun, şi care expun şi, într-o măsură mai mare sau mai mică, comunitatea de care aparţine.

Un compas e folosit pentru a arăta nordul *în funcţie de locul în care e amplasat*. Cu alte cuvinte, există o măsură de informaţie contextuală care e necesară funcţionării compasului – care nu poate funcţiona în gol. E ceea ce, în creştinismul răsăritean, e exprimat prin virtutea „dreptei socotinţe": arta aplicării contextuale a principiilor maximale. Dacă nu mă înşel, dreapta socotinţă e echivalentul virtuţii cardinale a „prudenţei" (*prudentia*), în creştinismul occidental. Toma de Aquino[312] vorbea de prudenţă ca fiind *prima* din cele patru virtuţi cardinale, şi o definea ca *recta ratio agibilium* – ceea ce s-ar traduce, aproximativ, prin „raţiune corectă aplicată în practică".

În *Jurnalul fericirii*[313], Nicolae Steinhardt vorbeşte pe larg despre „dreapta socotinţă". De exemplu, povestind despre o vizită făcută la părintele Cleopa, el spune că acesta

> Ne învaţă despre ispite şi distincţia ce trebuie făcută între ispitele din stînga şi cele din dreapta. Ispita din stînga, o ştim cu toţii: e a patimilor, a viciului, a răului. Dar se mai află şi una din dreapta, e mai surprinzătoare, provine din virtuţi şi calităţi, din dorinţa de a face binele. (Evlavia satisfăcută de sine. Binele impus cu sila. Dumnezeu e sus în cer, toate-s bune pe pămînt. Am har, ce-mi pasă, mă duc să-mi rod osul în colţişorul meu. Literatura pilduitoare, mieroasă. Moralitatea osînditoare.)

Iar într-un alt pasaj:

> Ca însuşire principală a omului, călugării ortodocşi nu socotesc nici bunătatea, nici inteligenţa, nici dragostea, credinţa, răbdarea, evlavia ori sfinţenia, ci dreapta socotinţă, care este o virtute foarte complexă şi greu de exprimat în cuvinte. (Are o formulă tot atît de vastă ca polimerii de bază.) În dreapta socotinţă intră, precis, tainic drămuite, şi bunul simţ şi înţelepciunea şi cuminţenia şi voinţa adăogite celor de mai sus. Nici una din virtuţi nu e absolută - nici chiar adevărul -, doar iscusita cumpănire a multora ne poate ajuta să ne ferim nu numai de rele (aceasta-i destul de uşor) ci şi de savante boroboaţe şi sofisticate erori.

În mai multe locuri, Steinhardt dă exemple concrete de „dreaptă socotinţă". De exemplu, cazul în care cineva e urmărit de vreo poliţie secretă, şi se ascunde în casa unui om. Acesta din urmă are două opţiuni, în cazul în care oamenii din poliţia secretă îi vor bate la uşă, şi îl vor întreba dacă persoana urmărită se află înauntru: fie să spună adevărul (pentru că nu e bine să minţi), fie să mintă, şi să spună că urmăritul nu e acolo.

Pare o problemă a cărei rezolvare e evidentă (pentru aproape oricine, cred, soluţia cu minţitul e aleasă drept calea justă), dar arată că maxima, principiul, trebuie interpretat în *spiritul lui*, nu în litera lui. Şi mai arată ceva: calea dreaptă cere curaj: de a nu face la fel ca vecinii, sau de a nu te supune întotdeauna

[312] De AQUINO, T., *Summa theologiae*, [2a2ae, chestiunea 47].

[313] STEINHARDT, N., *Jurnalul fericirii*, Cluj, Dacia, 1990, p. 151, 157.

autorităţii, sau pur şi simplu de a trece peste propria frică (cui nu i-ar fi frică, dacă i-ar bate poliţia secretă la uşă?). Cu alte cuvinte, vorbeşte de responsabilitate prin autonomie (a minţii, a individului). Pentru că există probabil, spune Steinhardt, lucruri mai rele decât moartea.

Cred că începe să devină, pe undeva, mai limpede unde vroiam să ajung: „sentimentul datoriei" poate fi o mască şi un declanşator al vinovăţiei şi al ruşinii cel puţin la fel de eficace ca alţi declanşatori (alcool, adicţii, etc.). „Datoria" *in abstracto* nu există, sau e doar un idol gol. Ceea ce există sunt diferitele, nenumăratele instanţe particulare de fiecare zi, în care, întotdeauna – şi nu altfel – datoria e în *funcţie de ceva*. Nu facem niciodată ceva „pentru că aşa trebuie", sau pentru că „am auzit chemarea datoriei". Astea sunt cuvinte goale, şi sunt motivul pentru care la întrebarea „de ce trebuie aşa", atunci când nu se răspunde la obiect, explicându-se motivaţia precisă a acţiunii *x*, se răspunde în general tautologic, sau repetitiv – sau nu se răspunde deloc: „pentru că aşa se face", „pentru că aşa trebuie", „pentru că aşa spun eu", „pentru binele tău", „o să înţelegi mai târziu de ce" sau „nu mai întreba atâtea – fă ce-ţi spun !". Sunt tot atâtea moduri fie de a-şi ascunde ruşinea ignoranţei („nu ştiu de ce trebuie aşa, dar aşa fac"), sau ruşinea pur şi simplu („mă simt atacat de întrebarea ta, care pune sub lupă sistemul meu de valori, şi deci mă pune şi pe mine în chestiune"), şi proiectează ruşinea, ignoranţa, etc. asupra celeilalte persoane (care se simte ruşinată că a pus întrebarea, sau pentru că e ignorantă în legătură cu ceva care pare auto-evident pentru toată lumea, şi care cu siguranţă nu o să mai pună întrebări data viitoare, ci o să bălţească în ruşinea ignoranţei ei).

Asta pe de o parte. Pe de altă parte, datoria în abstract se osifică în sensul în care în loc să fie un instrument, devine un *idol* (chiar şi sensul religios al cuvântului) lipsit de bucurie şi de sentiment al vieţii (al faptului că principiile sunt întotdeauna încarnate, şi că deci utilizarea lor e contextuală), ceea ce e un lucru, într-un fel sau altul, contagios: fie individul căruia i-se inculcă datoria ajunge să o perceapă, la rândul lui, ca un soi de idol nemilos şi înfricoşător, căruia trebuie să i-se închine totul (teologic vorbind, o atitudine cel puţin problematică), fie ajunge să se scârbească pe viaţă chiar şi de simpla menţiune a cuvântului „datorie", şi să oscileze spre iresponsabilitatea cea mai completă. Ambele atitudini declanşează reacţii de ruşine.

În ultimul rând, în raportul de tranzacţie între dator şi creditor, „datoria" în sens toxic nu e altceva decât o formă abia deghizată de control. În unele cazuri „datoria" ia forma ajutorului; dar ceea ce contează e, încă o dată, „climatul" în care are loc tranzacţia. Iar „climatul", pentr că e intangibil, e unul din cele mai delicate lucruri – care se construieşte greu, şi se pierde uşor (e, de exemplu, motivul de bază pentru care, în economie, inflaţia – odată depăşit un anumit nivel – e atât de greu de stăpânit, banii nefiind altceva decât simboluri ale capitalului de încredere existent într-o societate la un moment dat). Altfel spus, în cazurile în care „climatul" e, sau a fost, instabil, nici creditorul şi nici debitorul nu au cum să aibă încredere în tranzacţie. În mod specific, în cazurile în care potenţialul debitor ştie că există posibilitatea ca scopul conştient sau inconştient al creditorului să fie obţinerea controlului, prin manipularea ruşinii legate de statutul de debitor, probabil că va încerca să refuze tranzacţia.

2. *Mind games* („jocuri ale minţii") şi manipularea emoţională a ruşinii.

Manipularea emoţională a ruşinii poate lua, practic, un număr infinit de forme. În cazul familiilor disfuncţionale, există totuşi un număr de astfel de forme care sunt folosite cu precădere. Nu o să dau o listă exhaustivă, ci o să mă mulţumesc cu un număr de exemple. Scopul „jocurilor minţii" e obţinerea scopului urmărit (control, obedienţă, comfort emoţional, etc.) - indiferent de vreo consideraţie pentru tipul de mijloace întrebuinţate (pe străvechiul principiu, conştient sau inconştient, că „scopul scuză mijloacele")

a) *Şantajul emoţional*.[314]

E probabil metoda cea mai răspândită.

Există trei elemente ale unui sistem de şantaj emoţional: o persoană care şantajează, o victimă, şi o cerere. Persoana care şantajează şi persoana şantajată trebuie să fie destul de apropiate (cu alte cuvinte, să existe o legătură emoţională între ele) pentru ca şantajul emoţional să poată să aibe loc. În cazul în care nu sunt foarte apropiate, există totuşi posibilitatea de şantaj emoţional, în cazul în care persoana care şantajează ştie suficient de multe lucruri despre victimă (lucruri pe care, dintr-un motiv sau altul, victima nu doreşte să le facă publice).

În cadrul familiei, şantajul emoţional urmează, în aproape toate cazurile, un tipar prestabilit: persoana care urmează să şantajeze cere ceva – victima refuză – se exercită presiune emoţională, sau ameninţări – victima cedează, şi acceptă cererea făcută de persoana care şantajează. Asta e schema minimă: în realitate, primele trei părţi ale procesului (cerere-refuz-presiuni) pot fi repetate de un număr de ori, până când situaţia să fie rezolvată în favoarea persoanei care şantajează (iar presiunile/ ameninţările, etc. cresc în intensitate la fiecare ciclu al refuzului).

Şantajul emoţional e o armă extrem de des folosită, mai ales atunci în situaţiile în care victima nu doreşte să rupă legăturile cu persoana care şantajează, dar faptul că e des folosită nu înseamnă că e mai puţin pernicioasă. În fapt, există o serie de probleme mari în legătură cu şantajul sentimental, care fac din el un tip de relaţionare disfuncţională.

- Nu e o interacţiune bazată pe raţionalitate. În cazul în care victima se hotărăşte să apeleze la raţionalitate în relaţia cu persoana care şantajează, e literalmente ca şi cum ar vorbi cu pereţii (de altfel, una din senzaţiile cele mai des întâlnite în situaţiile de şantaj sentimental – de ambele părţi – e tocmai senzaţia de a „vorbi cu pereţii). Asta se întâmplă doeoarece, literalmente, cele două persoane (sau mai multe – dar victima e, în general, una singură) se adresează una alteia pe nivele diferite: şantajistul rămâne tot timpul fixat pe nivelul emoţional, deoarece în cazul în care ar „schimba frecvenţa" şi ar trece pe nivelul raţional, interacţiunea ar trebui să presupună un rezultat negociat, în care ambele părţi să convină asupra unui set de bază de principii – iar persoana care şantajează nu vrea asta. Victima, pe de altă parte, încearcă de cele mai multe ori să rămână pe planul raţional – dar e mereu „ispitită" să cedeze şi să treacă pe planul emoţional – în care, în măsura în care doreşte să menţină relaţia cu persoana care şantajează, aceasta deţine, cel puţin temporar, avantajul.
- Într-o situaţie conflictuală „sănătoasă" (există astfel de situaţii; sunt chiar necesare, pentru bunul mers al unei familii) conflictul există pentru a rezolva o situaţie, pe termen cât mai lung. Într-un caz de şantaj emoţional, lucrurile sunt rezolvate (temporar) în favoarea şantajistului, dar nu există o rezolvare *de adâncime* a conflictului. Cu alte cuvinte, situaţia reală e, în termenii lui Merle Fossum, una de *incompletudine*.
- Rezultatul imediat al şantajului sentimental e, pentru victimă, unul de declanşare a unor sentimente negative: imediat după momentul cedării, probabil că prima emoţie resimţită e una de mânie (*anger*): „De ce oare am cedat?". Emoţia imediat următoare, probabil, e una de amărăciune şi de *mânie îndreptată împotriva sinelui* („Nu am fost în stare să mă ţin tare pe poziţie"), iar cea care urmează adeseori e probabil una de *ruşine* („Nu am fost în stare să mă ţin tare pe poziţie pentru că sunt incapabil să fac asta").

[314] Pentru tema şantajului emoţional, v. FORWARD, S., *Emotional blackmail*, New York, Harper Perennial, 1998.

- În cazul în care şantajul sentimental nu reuşeşte (i.e., potenţiala victimă părăseşte locul confruntării fără să cedeze, lucrurile nu stau cu mult mai bine: prima emoţie resimţită e probabil un sentiment de *uşurare* („Bine c-am scăpat din situaţia respectivă"), urmat, în măsura în care victima resimte ataşament emoţional faţă de persoana care şantajează, de *vinovăţie* („L-am lăsat/ am lăsat-o acolo, să sufere; suferă din cauza mea") şi apoi, în măsura în care episodul de şantaj sentimental e doar unul dintr-o lungă serie, de *ruşine*, sau de *mânie* („De ce mă face să mă comport astfel?").
- În ce priveşte iniţiatorul şantajului sentimental (şantajistul), nu cred că lucrurile stau cu mult mai bine: în cazul în care şantajul reuşeşte, cred că există oricum o măsură de dezamăgire şi poate de mânie („Nu ţine cu adevărat la mine, deoarece n-a cedat la cererile mele din start"), iar în cazul în care şantajul nu reuşeşte, şantajistul obţine confirmarea abandonului din partea victimei. Cu alte cuvinte, în toate patru cazurile posibile, rezultatele şantajului sentimental sunt apariţia unor emoţii negative, sau continuarea/ perpetuarea/ accentuarea unei stări de tensiune latentă, etc.

b) *Gaslighting.*

În 1944, George Cukor turna filmul *Gaslight* („Lumină de gaz")[315], în care era vorba de un bărbat care se căsătoreşte pentru bani cu o femeie pe care apoi încearcă să o facă să creadă că e nebună. Chiar dacă filmul a fost uitat, termenul a rămas.

Pe scurt, tehnica *gaslighting*-ului constă în a-l face pe celălalt să creadă (în mod conştient sau inconştient) că nu gândeşte ceea ce de fapt gândeşte. Detaliile practice pot fi extrem de variate (încadrându-se într-un continuum, între sfera negării – *denial* – şi sfera minimizării). Poate fi vorba de:

- Negarea a ceea ce a spus celălalt – când de fapt celălalt chiar a spus lucrul respectiv („N-ai spus aşa ceva; ţi-se pare"), sau negarea a ceva spus de persoana abuzivă („*Eu* am spus aşa ceva? ţi-se pare! *când* am zis eu aşa ceva? etc.")
- Acuza că cealaltă persoană „îşi imaginează lucruri" („Nu-i aşa cum spui; ţi-se pare/ ţi s-a părut; de fapt nu-i deloc aşa, etc."). O variantă e afirmarea că victima *gaslighting*-ului îl acuză pe abuzator de lucruri imaginare („Mă acuzi pe nedrept: ţi-se pare numai că e aşa / îţi închipui, etc.")
- Acuza că celălalt reacţionează exagerat, e prea suspicios, sau se manifestă prea dramatic („Iar faci scandal"; „De ce exagerezi?", etc.)
- A pretinde că nu ştii despre ce vorbeşte celălalt („Nu ştiu/nu înţeleg despre ce vorbeşti/ la ce te referi, etc.")
- Pretinderea ca victima să spună *exact* toate „lucrurile rele" care i s-au făcut (şi apoi, deturnarea discuţiei către detalii nesemnificative sau mai puţin semnificative: „*Când* s-a întâmplat asta?"; „Când am zis eu aşa ceva?"; „spune exact ce am zis"; „n-a fost aşa", etc.

Ceea ce face din *gaslighting* o tehnică extrem de insidioasă e faptul că victima „nu lucrează cu lucruri palpabile". După cum îi spune şi numele, e ca şi cum ar fi învăluită într-o ceaţă, fără să reuşească să pună exact degetul pe punctul dureros, dar simţind o nesiguranţă constantă. Mai ales, e grav faptul că *gaslighting*-ul face victima să se îndoiască de propriile sale simţuri, şi de propriul său raţionament (prima reacţie, de genul „Doar nu-s nebun/ nebună !?" poate fi urmată relativ uşor de o reacţie de îndoială de sine, de genul „Dar dacă totul e în capul meu? / dar dacă totuşi sunt nebun/ nebună?").

Gaslighting-ul e o tehnică de manipulare extrem de eficientă, şi care e aplicată relativ des în mediile disfuncţionale. Asta nu înseamnă că persoana/ persoanele care o practică sunt *neapărat* conştienţi de ceea ce fac: e pur şi simplu, de multe ori, un comportament instinctiv, de încercare de afirmare a controlului

[315] Poate fi văzut *aici* – din păcate, dublat în spaniolă.

prin desconsiderarea experienţei, percepţiilor şi capacităţii de a raţiona a celuilalt (deci, prin negare a simţului său al realităţii). Practic, aproape orice reacţie la *gaslighting* serveşte scopurilor de control ale persoanei care îl practică: în cazul în care victima acceptă că s-a înşelat, şi că percepţiile sau raţionamentele sale sunt greşite, asta o face mai uşor de controlat. În cazul în care refuză să renunţe la gândurile/ percepţiilor sale, asta necesită o doză de energie psihică ce e cheltuită inutil, şi care va face victima mai puţin rezistentă data următoare. Ambele atitudini sunt, sau pot fi, provocatoare de ruşine: prima în mod direct („m-am înşelat, nu e aşa; mi-e ruşine că am nutrit astfel de gânduri"), iar a doua în mod indirect, prin intermediul mâniei (lui „ştiu că e aşa, şi n-o să-mi schimbe nimeni părerea" îi poate urma un sentiment de mânie, iar apoi ruşine pentru mânia resimţită – „dar de ce mă consum pentru lucruri din astea?").

c) *Double bind* („legătura dublă").[316]

Constă în crearea unei situaţii fără ieşire şi fără câştig. Persoana abuzată e pusă într-o poziţie în care i-se cer două lucruri care se contrazic unul pe celălalt. Dar ceea ce face situaţia de *double bind* deosebit de pernicioasă, şi o deosebeşte de situaţiile obişnuite în care nici o opţiune nu e câştigătoare (nu e mai avantajoasă decât cealaltă – ceea ce se numeşte în engleză *a „no-win" situation*) e faptul că victimei îi e dificil să definească „ce nu merge" în ceea ce i-se cere: situaţia de contradicţie nu e *explicită* (nu i-se cer *explicit* două lucruri contradictorii) ci *implicită*. Un observator extern poate avea impresia, în măsura în care nu cunoaşte contextul şi relaţionările existente anterior, că victimei i-se cere pur şi simplu un anume lucru, pe care nu e capabilă să-l îndeplinească. De multe ori, una din cereri nici măcar nu e formulată explicit, ci e exprimată prin mijloace non-verbale: atitudine a corpului, ton al vocii, contextul în care e formulată cererea, etc. (ceea ce face încă şi mai dificilă identificarea conştientă a *double-bind*-ului).

Conform lui George Bateson, cel care a perfectat conceptul în anii '50, stabilirea unei situaţii de *double bind* e mult înlesnită, în cazul în care sunt îndeplinite următoarele precondiţii: 1) victima e implicată într-o legătură emoţională intensă cu persoana care crează *double bind*-ul: o relaţie în care e de o importanţă vitală pentru ea să distingă în mod adecvat ce fel de mesaj e comunicat, pentru a putea răspunde în mod corespunzător; 2) victima e prinsă într-o situaţie în care cealaltă persoană din relaţie exprimă două nivele ale mesajului, iar un nivel îl neagă pe celălalt; c) victima e incapabilă să facă comentarii/ să discute mesajul care e exprimat, pentru a-şi corecta felul în care distinge ordinea în care trebuie să răspundă la mesaje: cu alte cuvinte, victima nu poate emite un răspuns metacomunicativ (circumstanţele sunt de aşa natură, încât nu poate să întrebe „ce vrei exact să spui prin asta", sau „nu înţeleg", etc.)

Astfel, în cazul în care victima *double-bind*-ului se află într-o situaţie în care e puternic implicată emoţional în relaţie, şi doreşte cu adevărat să îndeplinească cererea conţinută în primul nivel al mesajului, ea se loveşte la un moment dat, în mod inevitabil, de contradicţia situată la cel de-al doilea nivel al mesajului, ceea ce duce într-un fel sau altul la eşecul acţiunii întreprinse, sau la îndeplinirea nesatisfăcătoare a acesteia.

Pentru a face mai limpede conceptul de *double bind*, iată câteva exemple folosite de obicei:

---

[316] Reiau, în mare, prezentarea făcută în articolul Wikipedia "Double bind". V. şi BATESON, G., *Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology*, Chicago, U. Of Chicago Press, 1972; BATESON, G. *et al.*, "Toward a theory of schizophrenia", in *Behavioral Science*, vol. 1(4), 1956, pp. 251-64; WATZLAWICK, P., WEAKLAND, J. (ed.), *The Interactional View: Studies at the Mental Research Institute, Palo Alto, 1965-1974*, New York, Norton, 1977; GIBNEY, P., "The Double Bind Theory: Still Crazy-Making After All These Years", in *Psychotherapy in Australia*, vol. 12(3), mai 2006, pp. 48-56.

„Fii spontan!”. *Comanda* de a fi spontan e în directă contradicţie cu ideea de spontaneitate.

„Trebuie/eşti dator să-ţi iubeşti părinţii”. Aceeaşi problemă ca în cazul cerinţei de a „fi spontan”

În contextul certării unui copil: „Răspunde când ţi-se vorbeşte!” – comandă urmată, atunci când copilul răspunde, de „Nu fi obraznic!”; „Răspunde-mi sincer !” (dar limbajul corporal/ non-verbal contrazice cele spuse verbal); „Gândeşte tu singur, nu-i lăsa pe alţii să gândească în locul tău/ nu fi influenţabil, etc.” urmat (şi/sau precedat) de sancţionarea (drastică) a comportamentului, în cazul în care persoana face greşeli; etc.

După Bateson, *double bind* e o situaţie cu potenţial schizofrenogenic (Bateson a dezvoltat o teorie a declanşării schizofreniei care prezintă, printre factorii cauzanţi, fosirea frecventă a *double bind*-ului în relaţia între părinte şi copil). Paul Watzlawick dă în acest sens exemplul unei mame care îşi vizitează copilul, care îşi revenea dintr-un episod psihotic, în spital. Acesta e bucuros să o vadă, dă să o îmbrăţişeze, iar ea se trage puţin/ devine rigidă (mesaj non-verbal). Acesta, încurcat, lasă braţele în jos. Mama lui îl întreabă atunci” „Ce-i cu tine? Nu ţi-a fost dor de mine?”. Watzlawick povesteşte că după plecarea mamei, pacientul a fost cuprins de o nouă criză, l-a atacat pe un asistent, şi a trebuit din nou imobilizat în cămaşă de forţă.[317]

d) *Calificative* (*name calling*).[318]

E unul din „jocurile cu mintea” cele mai primitive, dar asta nu înseamnă că e un mijloc de manipulare lipsit de eficienţă. De fapt, există forme relativ mai elaborate ale lui, care sunt mai puţin lesne identificabile.

Atât formele directe cât şi formele indirecte urmăresc un singur scop: obţinerea unui sentiment de ruşine în persoana vizată – sentiment care o face ulterior manipulabilă. Ruşinea e obţinută prin categorisirea întregii persoane (aspectul fizic, sau personalitatea) ca fiind neadecvate. Forme directe pot fi formulări de genul: „eşti prost/proastă!”; „eşti urât/ă!”; „eşti puturos!/-oasă!”; eşti rău/rea”; „încăpăţânat/ă”; „bătut/ă în cap”; „bleg/bleagă”; „plicticos/-oasă”; „plângăcios/-oasă”; „supărăcios/-oasă”, etc. – lista e infinită (adresarea poate fi şi la persoana a 3-a, ceea ce adaugă un supliment de dispreţ, deoarece persoana vizată nu merită nici măcar o adresare directă: „e prost/proastă”, etc.)

Formele indirecte par de multe ori să vizeze un comportanent, dar de fapt vizează tot trăsăturile de bază ale personalităţii. Pur şi simplu, sunt mai puţin aparente deoarece trebuie traduse într-un limbaj mai direct, pentru a fi înţelese drept ceea ce sunt (la nivelul conştientului; inconştientul nostru le decodează fără probleme). În categoria asta intră fraze de genul „nu mă ajuţi *niciodată*” (i.e., eşti leneş/ă sau egoist/ă”; „*mereu* am probleme cu tine”, sau „nu eşti în stare să faci nimic ca lumea/ niciodată nu faci lucrurile ca lumea” („eşti fundamental defect/incapabil, etc.”); „ nu cureţi *niciodată* după tine” (i.e., „eşti leneş/ă”); „*totdeauna* trebuie să faci cum ştii tu” (i.e., „*niciodată* nu faci lucrurile ca lumea” + ”eşti încăpăţânat/ă”); „ţi-am spus de *o sută de* ori *x*” („eşti prost/ proastă”), etc.

Efectul calificativelor, mai ales în cazul în care sunt utilizate pe termen lung (şi de obicei sunt utilizate pe termen lung) e *interiorizarea* criticii/calificativului. Asta se întâmplă cel mai adesea în cazul copiilor, care sunt deosebit de sensibili la astfel de tratamente, şi tind să ia drept adevărate, şi valabile global, astfel de evaluări (copii nu au o personalitate formată; dacă le spui că sunt proşti, o să devină, probabil, convinşi că sunt proşti, într-un ciclu de auto-sabotaj care se va confirma pe sine, etc. Cu alte

[317] Cf. dezbaterea publică pe subiect “Is child abuse a cause for schizophrenia?”, disponibilă (audio) *aici*.

[318] Despre efectele calificativelor, şi eficienţa utilizării lor, v. SOLOMON, C. R., SERRES, F., "Effects of Parental Verbal Aggression on Children's Self-Esteem and School Marks", in *Child Abuse & Neglect*, vol.(23)4 1999, pp. 339-351.

cuvinte, dacă intenţia calificativelor utilizate în cazul copiilor e să îi „scuture”, sau să îi provoace să dovedească faptul că nu sunt proşti, răi, etc., aş atrage atenţia că e o sabie cu două tăişuri: la o provocare de genul ăsta, se poate răspunde prin invalidarea provocării, sau prin confirmarea ei – iar fiecare confirmare confirmă şi mai mult, etc.

Dar de cele mai multe ori calificativele nu sunt intenţionate ca o „provocare”, ci ca o subminare a celuilalt (a simţului său al sinelui). Astfel, celălalt devine mai uşor de controlat – prin ruşine.

e) *Interdicţii.*

Interdicţiile toxice sunt de cel puţin trei feluri feluri 1) de multe ori sunt o formă de *denial*: practic, nu vor să spună altceva decât „nu doresc să discut problema asta”/ „problema asta nu există pentru mine”; 2) interdicţii aparent logice, dar care maschează o exercitare a controlului 3) pot fi interdicţii pur arbitrare, fără o logică anume. Există, bineînţeles, interdicţii sănătoase: „nu te juca cu focul”, „nu ieşi în frig fără palton” – dar până şi astea pot deveni manipulative, în funcţie de context.

1) Un tânăr merge la unul din părinţii săi, şi în spune, de exemplu, că îl doare stomacul/ ficatul, sau are insomnii, etc. Un răspuns de genul „eşti tânăr, nu ai *voie* să fii bolnav” înseamnă, practic, că părintele nu doreşte să recunoască legitimitatea problemei copilului său, pentru că asta i-ar cauza suferinţă *lui*. E o formă de *denial*. În mod analog, dacă se discută în familie despre un subiect anume, şi unul din copii emite o opinie deranjantă (dar formulată conform codurilor politeţii, etc.), iar adultul/ adulţii răspund ceva de genul „nu *trebuie/* nu ai *voie* să gândeşti aşa”, gândirea independentă a copilului e negată. Ceea ce vrea să spună de fapt adultul e „nu vreau să ascult/încerc să înţeleg ceea ce vrei să spui, deoarece percep felul ăsta de a pune problema ca având un potenţial de suferinţă/ periculozitate, etc. pentru mine”. Există o relativă varietate a acestui gen de interdicţii: „Nu ai *voie* să gândeşti aşa/ să pui problema aşa/ cum poţi să vorbeşti despre asta/ aşa ceva, etc.”

2) Există interdicţii de genul „nu ieşi din casă până nu ai făcut problemele de matematică”, sau ‚nu ieşi afară din casă îmbrăcat/ă în halul ăsta”. Totul depinde, în cazul ăsta, de context. Dacă e vorba de 4-5 probleme de matematică, şi e important ca respectivul copil să exerseze tipul respectiv de rezolvare (iar părintele îi va verifica rezolvarea, etc.), probabil că o astfel de exigenţă nu e exagerată. Dacă e vorba de 10-15 probleme, sau mai mult (în funcţie de vârstă), iar rezolvarea lor e pur şi simplu de dragul de a şti că respectivul copil are ceva („util”) care îl ţine ocupat, (iar părintele nu verifică rezultatele, nu ajută, etc.) interdicţia de a ieşi afară nu are altă valoare decât cea de control, şi deci de comfort psihic pentru părintele preocupat de control. În mod analog pot fi judecate, contextual, multe alte interdicţii care pot fi logice sau nu, dar care păstrează o aparenţă logică.

3) Interdicţiile pur arbitrare („pentru că aşa zic eu”) – derivate din ceea ce Basil Bernstein numeşte „autoritate poziţională” – sunt una din cele mai directe forme ale controlului, şi ale afirmării relaţiei dominator-dominat. Un soţ care îi interzice soţiei să poarte o anumită bluză, de exemplu, pentru că aşa vrea el, îşi afirmă prin asta poziţia de control (dacă i-ar cere frumos, ar explica de ce, etc. treaba ar sta altminteri – dar atunci ar înceta să mai fie o interdicţie arbitrară; de fapt, ar înceta să mai fie o interdicţie pur şi simplu).

Interdicţiile toxice trezesc, toate, mecanismul de producere a ruşinii: în primul caz, individul e ruşinat de propria spontaneitate, sau de propriile sale senzaţii fizice; în al doilea, de senzaţia inevitabilă de nemulţumire, atunci când simţul său al echităţii îi spune, vag dar persistent, că nu e vorba despre ceea ce e afirmat în mod oficial că ar fi vorba; în al treilea, individul e ruşinat de propria sa neputinţă, în faţa acţiunii de dominare efectuată de celălalt.

f) Apelul la „conştiinţa morală”, sau la „simţul datoriei”, idealuri, etc.

Orice cuvânt mare a cărui utilizare e definită vag mi-se pare, personal, o vorbă goală. „Patriotismul" nu există decât ca generalizare a unor lucruri familiare, pe care le cunoşti de când te ştii: casa ta, dealurile din jur, reţeaua de prieteni, programul la televizor, etc. Conştiinţa morală nu se mişcă în gol: e, pentru a-l parafraza pe Tomkins, un *script* rezumat din teancurile de experienţe, dileme, probleme morale cu care ne-am întâlnit (personal, sau uneori prin cărţile pe care le-am citit, filmele pe care le-am văzut, etc). „Dragostea" nu se mişcă în gol: e un sentiment care, ca toate sentimentele, se mişcă în timp – şi în spaţiu: e ansamblul experienţelor pozitive legate, în timp, de o persoană, sau – într-un sens mai general - de un număr de persoane. Gilles Deleuze spunea la un moment dat: „nu există justiţie – nu există decât jurisprudenţă"; ceea ce voia, cred, să spună e că într-un fel fiecare caz (fiecare lucru) e unic: ipostazierea legii generale în instanţa particulară. Dacă asta voia să spună, tind să îi dau dreptate (şi parcă seamănă pe undeva cu „dreapta socotinţă" a lui Steinhardt).

Apelul la idealuri antrenează adesea sentimente de ruşine, deoarece idealurile nedefinite, sau vag definite, sau definite într-o măsură prea mare prin valori externe individului, nu permit stabilirea unor etaloane limpezi. Am discutat deja despre datorie şi necesitatea ca aceasta să fie precizată: un alt caz e cel al „datoriei de la sine înţeleasă": suntem „datori să ne iubim ţara", suntem „datori să ne iubim părinţii", „datori să muncim", etc. Dar ce se întâmplă dacă, de exemplu, nu ne iubim ţara? Sau munca noastră ni-se pare plicticoasă, etc? Individul va resimţi ruşine şi vinovăţie, deoarece nu resimte ceea ce se presupune că ar trebui să resimtă. Dar poate există motive serioase la mijloc: poate munca lui e într-adevăr plicticoasă, şi ar face bine să îşi schimbe locul de muncă; poate nu are mare lucru care să îl lege de ţara *x*, şi ar fi mai bine să plece, etc. Mi-se pare că e bine pentru noi înşine să luăm marile cuvinte, în cazul în care nu au o reală acoperire în realitatea zilnică, drept ceea ce (cred eu) sunt: manipulări ale individului prin ruşine şi apel la linişte sufletească câştigată prin conformism mental.

După cum am spus, enumerarea de mai sus nu e exhaustivă: e doar o suită de posibile exemple, mai mult sau mai puţin bine alese, de modalităţi de manipulare mentală prin manipularea emoţiilor individului – şi mai ales prin provocarea reacţiei de ruşine. Am vorbit aici în principal de astfel de manipulări mentale la nivelul individului, sau al familiei – dar proceduri analoage pot fi folosite – şi sunt adesea folosite – şi la niveluri mai largi, cum ar fi comunitatea, sau chiar societatea. Toate pot fi, cred, subsumate termenului propus de George Bach[319]: „mindrape". Literalmente, „violare a minţii". Sau – mai pe româneşte – „futut la cap".

Aproape oricine poate deveni – şi devine, la un moment sau altul din viaţă, victima unui *mind game*, dar e o diferenţă fundamentală între a fi confruntat *ocazional* cu astfel de forme de manipulare, şi folosirea lor sistematică. Problema e că multe dintre ele (*gaslighting*-ul, mai cu seamă) sunt deosebit de insidioase, şi imposibil de dovedit factual (de asta sunt şi folosite – conştient sau inconştient – de persoana care caută prin ele să-şi atingă scopurile urmărite). Ce mi s-a părut deosebit de interesant – şi oarecum ironic, dar şi ilustrativ pentru faptul că astfel de proceduri de manipulare se pot întâlni intr-o largă varietate de contexte sociale, indiferent de nivelul social, economic sau intelectual al persoanelor în cauză – e faptul că până şi persoanele cu experienţă îndelungată a unor astfel de proceduri/ situaţii le pot cădea pradă. Astfel, Alan Sugarman remarca, vorbind despre şedinţele de terapie cu anumiţi pacienţi:

[319] BACH, G., WIDEN, R., *The intimate enemy*, New York, Avon Books, 1970.

[C]ând analistul se simte violat în *sinele* său profesional sau personal, când, în timp, simte că a fost *gaslighted* (Calef şi Weinshel, 1981), neînţeles, greşit interpretat, ignorat, făcut să devină ineficace şi lipsit de putere, furios şi în acelaşi timp vinovat, când se simte prins în aceeaşi situaţie care se tot repetă, când intervenţiile sunt repetate fără pătrundere (*insight*) sau dezvoltare (*growth*), dar orice încercare de a altera interacţiunea se loveşte de o rezistenţă viguroasă, atunci ar trebui să ia în considerare posibilitatea că pacientul a stabilit un transfer externalizator, bazat pe abuzul suferit în copilărie de la un adult externalizant.[320]

*

În *Martorul, musulmanul*, Giorgio Agamben povesteşte printre altele despre Bruno Bettelheim, psiholog austriac (faimos pentru analizele sale asupra poveştilor cu zâne)[321] care petrecuse un an de zile, între 1938 şi 1939, ca prizonier în lagărele de la Dachau şi Buchenwald. Eliberat prin intervenţia directă a lui Eleonor Roosevelt, după eliberarea din lagăr el emigrează în Statele Unite, la Chicago.

La Chicago, îşi împarte timpul între universitate şi un centru de terapie, *The Sonia Sankman Orthogenic School*, care e specializat în tratarea copiilor şi a adolescenţilor cu tulburări emoţionale.

Bettelheim n-a uitat niciodată experienţa de lagăr, şi cu toate că munca lui avea de-a face cu tratarea copiilor autişti, paralelele cu ceea ce văzuse în lagăr i-se păreau evidente. Astfel, el scrie, în cartea sa *Fortăreaţa goală*:

Ceea ce pentru *Muselmann* era realitatea exterioară, pentru copil [*i.e., pentru copilul cu tulburări emoţionale*] o constituie realitatea interioară. Fiecare din cei doi, din motive diverse, sfârşeşte prin a avea o experienţă analoagă a lumii.[322]

Primo Levi, supravieţuitorul de la Auschwitz, cel care a adus pentru prima dată în fata lumii realitatea *Muselmann*-ului şi a lagărului de concentrare, nota în 1961 ceea ce credea el că sunt lecţiile *Lager*-ului:

Am învăţat că personalitatea noastră e fragilă, că e în mult mai mare pericol decât viaţa noastră; şi cei mai bătrâni şi mai înţelepţi, în loc să ne avertizeze „aminteşte-ţi că vei muri", ar fi făcut mai bine să ne amintească de pericolele *mai mari* care ne ameninţă. Dacă, din interiorul *Lager*-ului, un mesaj ar fi putut să se strecoare către oamenii liberi, ar fi fost acesta: aveţi grijă să nu suferiţi în propriile voastre case ceea ce ne e cauzat nouă aici.[323]

Primo Levi era, se pare, un om optimist: există chiar o biografie a lui, care chiar aşa se numeşte – „Primo Levi: tragedia unui optimist".[324] La un moment dat, el spunea: „Auschwitz şi-a lăsat amprenta

[320] NOVICK, J., NOVICK, K. K., "Externalization as a pathological form of relating: the dynamic underpinnings of abuse", in SUGARMAN, Alan (ed.), *Victims of abuse: the emotional impact of child and adult trauma*, Madison CT, International Universities Press, 1994, p. 62.

[321] BETTELHEIM, B., *The uses of enchantment*, New York, Random House, 2010. Pentru o biografie a lui Bruno Bettelheim, v. POLLACK, R., *The Creation of Doctor B: A Biography of Bruno Bettelheim*, New York, Simon & Schuster, 1998.

[322] AGAMBEN, G., "Martorul, musulmanul", in *Idea,* nr. 24/1996.

[323] LEVI, P., *Survival in Auschwitz*, New York, Collier, 1961; citat în HERMAN, J., *Op. cit*., p. 95.

[324] ANISSIMOV, M., *Primo Levi: the tragedy of an optimist*, New York, Overlook Press, 1999; primul capitol din carte

asupra mea, dar nu mi-a luat dorinţa de a trăi. Dimpotrivă, ceea ce am trăit mi-a crescut dorinţa [*de a trăi*], i-a dat un scop vieţii mele – de a purta mărturie, astfel încât un astfel de lucru să nu se mai întâmple".[325]

Am vorbit, în cazul victimelor unui viol (dar nu numai) despre ceea ce se numeşte „victimizare secundară" (*secondary victimization*): dificultăţile procedurale, inerţia birocratică, etc. – prin care e constrânsă să treacă victima deja fragilizată de incidentul traumatic. De asemenea, am vorbit de tendinţa, spontană, de a „blama victima", şi de a refuza să confruntăm realităţi care sunt periculoase pentru integritatea noastră psihică, sistemul nostru de valori, prezumţiile şi proiecţiile noastre despre o „lume justă", etc. Dar în cazul unui eveniment traumatic, nu doar societatea o blamează pe victimă: înainte chiar ca asta să se întâmple, de cele mai multe ori, victima se blamează singură. De exemplu, în cazul unui viol, foarte adesea una din primele reacţii ale victimei este de a se auto-acuza de „naivitate", sau de „prostie", sau că nu a opus suficientă rezistenţă, sau că a opus prea puţină rezistenţă, etc.

Blamarea de sine e una din cele mai obişnuite reacţii, în cazul unui eveniment traumatic – sau în cazul unui climat traumatizant. Individul regăseşte, într-un fel, o măsură de control asupra situaţiei, acuzându-se pe sine (dacă ar fi putut face ceva, şi nu a fost pur şi simplu în voia unor puteri care o depăşeau, atunci poate face mai bine dacă situaţia se repetă cumva). Poate sunt şi alte mecanisme care acţionează: sentimentul de „murdărire", sau de „mânjire" a sinelui, rezultată din înjosire, etc.

Un caz special de blamare de sine este aşa-numita „vină a supravieţuitorului".[326] În cazul unor evenimente traumatice care au cauzat moartea unor persoane (naufragiu, accident de maşină, internare în lagăr de concentrare, etc.), supravieţuitorul poate să ajungă să se întrebe „de ce eu?", şi să se simtă vinovat că a supravieţuit, atunci când alţii – poate mai buni decât el – nu au reuşit să supravieţuiască. „Vina supravieţuitorului" e, în fapt, o formă de ruşine (ruşinea de a mai trăi, atunci când alţii au murit) – amestecată cu anxietate post-traumatică, depresie, labilitate emoţională, etc. O menţionez pentru că e, poate, una din formele mai tragice de ruşine toxică.

Primo Levi a făcut parte din 650 de evrei italieni, trimişi la Auschwitz în februarie 1944. Atunci când Auschwitzul a fost eliberat, în ianuarie 1945, mai trăiau, din lotul respectiv, doar 20 de indivizi.

După lagăr, Primo Levi s-a căsătorit, a avut copii, şi-a continuat munca de inginer chimist, şi a devenit un scriitor de renume mondial. A murit la 11 aprilie 1987, căzând în casa scărilor locuinţei sale din Torino. Moartea lui a fost interpretată de medicul legist drept sinucidere.[327]

*

---

disponibil *aici*..

[325] ANISSIMOV, M., *Op. cit.*, p. 11.

[326] LIFTON, R.J., "The concept of survivor", in DIMSDALE, J., *Survivors, victims and perpetrators: essays on the Nazi Holocaust*, New York, Hemisphere, 1980, pp. 113-126. Există alte forme de vinovăţie/ruşine resimţită din cause care sunt independente de voinţa/ putinţa individului. V. o analiză în ENGEL, L., FERGUSON, T., *Imaginary Crimes: Why We Punish Ourselves And How To Stop*, Lincoln NE, Authors Choice Press, 1990.

[327] Chiar dacă moartea lui a fost declarată oficial ca fiind sinucidere, se cuvine totuşi menţionat că un număr din prietenii scriitorului nu au fost de acord cu respectiva concluzie. Cf. GAMBETTA, D., "Primo Levi's last moments", in *Boston Review*, april/may 2004.

Cred că e momentul, înainte de a aborda, chiar şi fragmentar, dificila problemă a funcţionării *chimice* şi *biologice* a mecanismelor traumei, să dau un număr de citate care să limpezească poate mai mult în ce constă exact „abuzul emoţional". Mă refer în primul rând la abuzul emoţional asupra copiilor, deşi există de asemenea abuz emoţional al soţului asupra soţiei, sau a soţiei asupra soţului, etc. (mecanismele sunt extrem de asemănătoare, în toate cazurile: diferenţele nu sunt de esenţă, ci doar de suprafaţă)..

În romanul său din 1880, *Fraţii Karamazov*, Dostoievski foloseşte personajul stareţului Zosima, pentru a exprima viziunea sa despre perspectiva ortodoxă asupra vieţii – care e contrapusă astfel nihilismului intelectualist al lui Ivan Karamazov. La un moment dat, Zosima îi spune ucenicului său, Alioşa Karamazov:

> Şi iată că treci pe lângă un copil mic, treci înciudat, cu cuvinte urâte, şi cu inima mânioasă; poate nici nu l-ai observat pe copil, dar el te-a văzut, iar obrazul tău schimonosit şi răutăcios poate a rămas întipărit în inima lui lipsită de apărare. Tu nici nu ştii asta, dar poate că ai şi aruncat o sămânţă rea în sufletul său, care iată că o să crească, şi toate astea pentru că nu ai fost cu băgare de seamă în faţa copilului, pentru că nu ai oblăduit în tine dragostea grijulie şi activă.[328]

Intuiţia lui Dostoievski („singurul psiholog de la care am avut ceva de învăţat"[329], după cum spunea Nietzsche) e uimitor de asemănătoare concluziilor trase de teoreticienii teoriei ataşamentului, şi în general de psihologia contemporană: subliniază că primele experienţe de viaţă ale individului uman sunt decisive; arată importanţa procesului de „armonizare" în dezvoltarea emoţională a copilului, şi importanţa expresivităţii feţei umane în acest proces (iar Dostoievski habar nu avea de experimente de genul „experimentului feţei imobile", după cum nu ştia nici de „neuronii de oglindire" – *mirror neurons*, etc.), şi mai ales insistă asupra importanţei „dragostei grijulii şi active" în cadrul procesului de dezvoltare a copilului.

Iată o primă definiţie a abuzului emoţional. E extrasă dintr-un articol scris de un autor cu orientare creştină, şi se concentrează pe definirea abuzului pornind de la comportamentul persoanei abuzive:

> [Abuzul fizic sau emoţional constă într-]o atitudine de auto-îndreptăţire (*entitlement*) şi de profundă lipsă de respect, care desconsideră sistematic dreptul celeilalte persoane la demnitate, separaţie şi autonomie. Din îndreptăţire şi lipsă de respect derivă diverse comportamente vizibile, care folosesc mânia/furia, violenţa şi/sau dispreţul pentru a induce frică, vinovăţie şi ruşine. Cealaltă persoană e controlată, pedepsită, sau înjosită."[330]

---

[328] DOSTOIEVSKI, F., *Brothers Karamazov*, trad. C. Garnett, Penn State Electronic Classics Publication, 2000, p.298. În original: "Вот ты прошел мимо малого ребенка, прошел злобный, со скверным словом, с гневливою душой; ты и не приметил, может, ребенка-то, а он видел тебя, и образ твой, неприглядный и нечестивый, может, в его беззащитном сердечке остался. Ты и не знал сего, а может быть, ты уже тем в него семя бросил дурное, и возрастет оно, пожалуй, а всё потому, что ты не уберегся пред дитятей, потому что любви осмотрительной, деятельной не воспитал в себе."

[329] Mi-se pare interesant de notat că mai toţi « stareţii » din romanele sale sunt buni psihologi : de exemplu, în "La Tihon", capitolul crucial din *Demonii*, Nikolai Stavroghin îi tratează pe stareţul Tihon de "psiholog blestemat".

[330] SHAFFER, B., "Emotional Abuse: The Abuse Beneath Abuse", in *Christian Counseling Today*, Vol.13 nr.3, pp. 6-7. Pentru un exemplu, dintre multele tipuri de comportament conjugal abuziv emoţional, v. filmul scurt belgian *Paul et Marie*.

O altă definiţie, dată de un psiholog, se concentrează pe răspunsul/ reacţiile persoanei abuzate:

> După cum precizează O'Hagan, abuzul emoţional e răspunsul emoţional susţinut, repetitiv şi inadecvat la manifestarea emoţiei de către copil, şi la comportamentul expresiv care o însoţeşte.' (1993, p.28). Un astfel de abuz inhibă capacitatea copilului de expresie emoţională spontană, pozitivă şi adecvată (O'Hagan 1995). Abuzul psihologic e definit ca un ‚comportament susţinut, repetitiv, şi inadecvat care prejudiciază sau reduce substanţial potenţialul creativ şi de dezvoltare a unor facultăţi şi procese mentale cruciale ale copilului: acestea includ inteligenţa, memoria, capacitatea de recogniţie, percepţia, atenţia, limbajul şi dezvoltarea morală' (O'Hagan 1993, pp. 33-34). Abuzul psihologic subminează în mod fundamental capacitatea unui copil de a înţelege şi a-şi gestiona mediul înconjurător prin crearea unei atmosfere de confuzie şi de frică, determinându-l astfel pe copil să fie mai vulnerabil şi mai puţin încrezător în forţele proprii (O'Hagan 1995).[331]

În general, e dificil pentru persoana abuzată să fie capabilă să recunoască realitatea abuzului. Majoritatea victimelor unor abuzuri (fizice, sau emoţionale, dar chiar şi sexuale) o fac cu ajutorul unui terapeut. De obicei, persoana care a fost abuzată se hotărăşte să se adreseze unui terapeut din cauza unui simptom secundar (sau din cauza unui set de simptoame secundare): depresie, anxietate cronică, comportamente antisociale, autodistructive, sau producătoare de eşec (*self-defeating*). De multe ori, terapeutul poate fi indus în eroare, şi poate încerca să trateze simptomul secundar, fără a reuşi să identifice/ adreseze problema principală. Victima abuzului (în special când e vorba de persoane care au fost abuzate în copilărie) va tinde într-un prim moment să nege (*denial*) sau să minimizeze realitatea abuzului („am fost şi eu bătut uneori când făceam rele – ca toţi copii"). Prin asta, ea încearcă, inconştient, să-l apere pe autorul abuzului, în special când e vorba de un părinte, şi să-şi apere propriile mecanisme de protecţie disfuncţionale, dezvoltate în timp pentru a supravieţui emoţional, şi chiar fizic, abuzului. Există cel puţin încă un motiv pentru care, de multe ori, îi e dificil victimei abuzului să recunoască abuzul: lipsa de cunoştinţe psihologice/ medicale: victima simte, de multe ori pentru multă vreme, că „ceva nu merge", dar e incapabilă să pună exact degetul pe problemă. De cele mai multe ori, va determina că problema se află în altă parte, sau în ea însăşi, etc. – deoarece realitatea abuzului e un focar de tensiune atât de sensibil în psihicul ei. Pentru a folosi o analogie: atunci când avem o arsură pe corp nu putem să punem degetul pe ea, datorită senzaţiei de durere pe care o resimţim, de fiecare dată când o atingem. O să preferăm să ne scărpinăm peste tot în jur, reducând astfel senzaţia de discomfort – dar o să evităm să atingem punctul critic.

În schimb, odată ce problema reală e identificată, victima resimte o importantă detensionare psihică (chiar dacă emoţiile care urmează momentului respectiv pot acoperi un spectru relativ divers). După cum spune Judith Herman,

> Cunoaşterea înseamnă putere. Persoana traumatizată e adesea uşurată pur şi simplu când află adevăratul nume al situaţiei sale. Prin constatarea diagnosticului, îşi poate începe procesul de vindecare. Pentru că nu mai e constrânsă de lipsa de cuvinte care defineşte trauma, descoperă că există un fel de a-şi formula lingvistic experienţa. Descoperă că nu e singură: alţii au suferit în moduri analoage. Descoperă, mai departe, că e întreagă la minte: sindromul traumatic e un răspuns uman normal la circumstanţe extreme. Şi descoperă, în sfârşit, că nu e condamnată pentru un timp nedefinit la starea respectivă; poate spera să recupereze, la fel cum şi alţii s-au refăcut.[332]

---

[331] BAJPAI, D., "Strengthening Survivors of Physical and Psychological Abuse", articol prezentat la "*Strength Based Strategies Conference*", Hyderabad, 10 - 12 Nov. 2006, p.14.

[332] HERMAN, *Op. cit.*, p. 158

Iată o descriere ceva mai amănunţită a relaţionării abuzive emoţional între părinte şi copil:

Benedek (1985) compară aceste tactici abuzive şi efectele pe care le au asupra copiilor cu sindromul stresului post-traumatic (PTSD) la prizonierii de război. Copilul trăieşte într-un mediu în care s-ar putea să nu mai existe alte modele, care să poată fi folosite spre comparaţie, şi prin urmare nu poate dezvolta ideea că tiparele sale comportamentale sunt adaptări la o situaţie anormală. Copilul e confuz deoarece părintele e cel care se presupune că ar trebui să exprime dragoste, dar părintele impune maltratări. Deoarece copilului nu i-se permite, prin formatarea culturală, să fie furios împotriva părintelui, mesajul pe care îl poate recepţiona copilul e „nu simţi". Emoţiile, prin urmare, trebuiesc negate. Deoarece acceptarea emoţiilor e esenţială pentru o viaţă normală, copilul pierde progresiv simţul sinelui. În astfel de circumstanţe, un copil poate deveni extrem de sensibil la nevoile şi sentimentele părintelui (Briggs 1977). Deoarece copilul abuzat emoţional crede că unul sau altul din comportamentele sale sunt cauzele tuturor problemelor familiei, copilul poate deveni centrat pe sine, şi să dezvolte un sentiment exagerat al importanţei personale. Acest simţ exagerat al importanţei nu trebuie văzut într-un mod pozitiv. Copilului i-se spune de către părinte că el e cauza problemelor, şi începe să creadă că într-adevăr el afectează totul în mod negativ. Crede că dacă cumva ar putea să se schimbe, problemele s-ar rezolva. Îşi asumă responsabilitatea pentru toate emoţiile, şi devine atât de implicat în nevoile părinţilor lor, încât nu mai are un sens real al propriilor sale emoţii şi nevoi. Trăieşte în general într-un mediu lipsit de consistenţă şi extrem de impredictibil. Mesajele negative din partea părintelui, în sinergie cu percepţia de sine negativă a copilului, se gravează în memoria acestuia, şi continuă să îi consolideze percepţiile de sine negative.

Astfel de copii trăiesc fie încercând să rezolve problemele familiei, fie îngrijindu-se de sentimentele şi nevoile părintelui adult. Copilul e învăţat că e responsabil pentru – sau vinovat de – diverse probleme: dificultăţi financiare, nefericire, probleme de sănătate, oboseală, acţiunile părinţilor, sau chiar respingerea copilului de către părinte. Astfel de copii cresc având în miezul personalităţii un nucleu dur de lipsă de valoare/nevrednicie (*unworthiness*), un sentiment al „răutăţii" personale, un simţământ de ruşine (Fossum şi Mason 1986). Relaţiile lor sunt marcate de hiper-sensibilitate la emoţiile şi sentimentele celorlalţi, şi eforturi permanente de a ‚prezice' reacţiile indivizilor, pentru a fi pregătiţi în cazul unei probleme. [...] În vreme ce efectele abuzului emoţional sunt mai puţin vizibile decât vânătăile şi leziunile fizice, pe termen lung consecinţele sunt cu mult mai severe, deoarece rezultatele sunt moduri de comportare disfuncţionale care pot interfera cu o dezvoltare plenară. Green (1983) sugerează că pentru a integra cognitiv şi emoţional faptul de a fi agresat de către persoana care se presupune că îl iubeşte, e uşor pentru copil să raţionalizeze că e o persoană lipsită de orice valoare, şi că merită să fie agresat. În cele din urmă, copilul incorporează mesajele critice ale părintelui în propriul său „discurs interior", ceea ce întăreşte sentimentele de lipsă de valoare. Aceste mesaje negative din partea părintelui, la care se adaugă „discursul interior" negativ al copilului, sunt înmagazinate în memoria acestuia, şi continuă să îi influenţeze negativ percepţiile (Briggs 1977; Whitfield 1987). Astfel, părintele cauzator de abuz emoţional nu furnizează un mediu consistent în mesajele de dragoste, acceptare şi apreciere care îi transmit copilului ideea valorii proprii.[333]

Aproape nimeni nu doreşte (cel puţin la început) să se comporte abuziv în mod intenţionat. Părintele abuziv poate (şi reuşeşte, de cele mai multe ori) să se convingă fie că „e spre binele copilului", fie că „acolo unde loveşte părintele creşte carnea", fie că „îl doare mai mult decât pe copil", etc. (la asta ajută, de multe ori, convingeri ideologice sau religioase luate de-a gata, fără filtrare critică, sau pur şi simplu tradiţii disfuncţionale moştenite – care poate erau valabile la un moment dat, sau într-un anumit context, şi nu mai sunt, etc.). Cele de mai sus ajută la constituirea unor comportanente de negare (*denial*) şi/sau de

[333] KEITH-OAKS, J., "Emotional Abuse: Destruction of the Spirit and the Sense of Self", in *The Clearing House*, vol. 64(1), sept. – oct. 1990, pp. 31-35.

raţionalizare a acţiunii. În fapt, părintele abuziv nu face altceva decât să externalizeze problemele pe care le are, proiectându-le asupra copilului. Asta nu înseamnă că respectivul copil e perfect nevinovat: de cele mai multe ori, pentru ca negarea/ externalizarea/ proiectarea să fie reuşite, trebuie să existe cel puţin un *pretext*/ *incident*, etc. care să-i permită părintelui să se mintă în continuare pe sine însuşi, şi să rămână convins că ceea ce face (comportamentul abuziv) e perfect justificat, şi e „spre binele" persoanei abuzate. Astfel, incidente relativ minore pot fi luate extrem de în serios, şi pedepsite peste măsură; standarde dificil de atins pot fi stabilite, iar copilul pedepsit pentru neîndeplinirea lor; interdicţii care nu fac sens pot fi impuse, iar copilul pedepsit pentru nerespectarea lor, etc. (lista procedurilor posibile e practic infinită). De la un anumit moment încolo, cercul abuzului e atât de bine stabilit, încât e perfect posibil ca incidentele care servesc drept pretext să crească în gravitate (copilul manifestă disfuncţia din relaţionare prin *acting out*, sau cere atenţie în singurul mod pe care îl ştie, sau pur şi simplu renunţă să se mai străduiască să atingă standardele nerealiste care sunt stabilite de către părintele abuziv). Dar asta nu face decât să întărească cercul vicios, pentru că acum părintele abuziv devine din ce în ce mai convins că acţiunile sale abuzive sunt justificate, ceea ce determină copilul să reacţioneze într-un mod şi mai marcat disfuncţional, etc. Curând, părintele abuziv ajunge să fie perfect (auto)convins de justeţea poziţiei sale, şi (de multe ori) de firea recalcitrantă/ rea, etc. a copilului. Pot fi invocate diverse explicaţii, dar toate se raportează la esenţa viciată (şi vicioasă) a caracterului copilului („e soi rău"; „ce-am făcut să merit aşa un copil !?"; „îl mână diavolul", „îi spui una şi el/ea face alta/ tot cum îl taie capul", etc.). Acest gen de explicaţii îl determină pe adult să se îndepărteze şi mai mult de copil, care probabil se vede constrâns de o situaţie paradoxală, în care pe de o parte se simte in ce în ce mai abandonat (emoţional), şi pe de altă parte tot mai controlat (fizic, etc.). Chiar şi în cazul în care adultul abuziv încearcă, în acest moment, alte metode de relaţionare cu copilul (altele decât abuzul fizic şi/sau emoţional), acestea sunt probabil destinate eşecului, deoarece capitalul iniţial de încredere a fost spulberat într-un fel sau altul: fie copilul ajunge să îl ocolească pe părinte, să se ascundă/ să îi fie frică de el, etc., fie s-a obişnuit cu confruntările şi cu starea de tensiune, şi e gata să îl provoace pe adult, pentru a-şi afirma autonomia, etc. Ambele posibilităţi pot alterna sau coexista– şi coexistă adesea – deşi adoptarea unei atitudini sau a alteia depinde în general de vârsta copilului (probabil că un adolescent va alege mai degrabă confruntarea). Pe de altă parte, adultul abuziv care încearcă să adopte alte metode de relaţionare (atenuare sau dispariţie a abuzului, tentativă mai mult sau mai puţin manifestă spre mai multă empatie) se aşteaptă în general la rezultate miraculoase şi imediate, şi e adesea repede dezamăgit, atunci când acestea nu apar atât de repede pe cât ar dori (şi ele nu apar, pentru că, după cum am spus, capitalul de încredere e minim, şi pentru că, pe de altz parte, de cele mai multe ori restul structurii de relaţionare abuzive rămâne aceeaşi: regulile/ interdicţiile extreme, preocuparea cu controlul, etc.).

Cum e posibil să se dezvolte o personalitate abuzivă, dacă vrem cu toţii să fim buni, drepţi, iubiţi de ceilalţi, etc.? Iată descrierea psihologică a unuia din scenariile posibile (nu e unicul)[334]:

[În medii disfuncţionale], copii învaţă destul de devreme că pot să capete rapid un fals sentiment de competenţă sau de control prin dominarea altora [*e ceea ce văd în jurul lor*]. Le numim „sentimente false" deoarece sentimentele respective de competenţă sau de siguranţă sunt generate printr-o focalizare externă, şi nu printr-o focalizare *internă*. Tocmai focalizarea externă cauzează atât de multe probleme indivizilor,

[334] Pentru o analiză detaliată, v. DUTTON, D., *The Abusive Personality: Violence And Control in Intimate Relationships*, New York, Guilford Press, 2007.

care recurg la mânie pentru a-şi controla mediul [*social*].

O focalizare (sau o „localizare a controlului" – *locus of control*, după cum e numită adeseori) îl împiedică pe individ de la introspecţie (literalmente, „a privi înăuntru") pentru a resimţi pe deplin emoţia care se manifestă în el la un moment dat, şi îi menţine atenţia concentrată asupra altora, ceea ce permite individului să se simtă victimizat de evenimente sau de alte persoane. Odată ce distorsiunea personalităţii (care e o distorsiune cognitivă obişnuită la persoanele cu adicţii: alcool, droguri, sex, mânie, etc.) s-a stabilit, ciclul mâniei/ furiei/ violenţei [*fizice sau verbale*] se activează, şi individul poate trece în doar câteva clipe prin fazele ciclului.[*cu alte cuvinte, persoana care creşte într-un mediu disfuncţional nu învaţă siguranţa de sine necesară pentru relaţionări funcţionale, şi recurge la exercitarea controlului asupra persoanelor apropiate pentru a-şi afirma propriul sine; în felul ăsta, se transformă din victimă – rolul din familia disfuncţională iniţială (1) în persecutor – rolul din propria sa familie (familia disfuncţională (2)*].

Odată ce persoana s-a obişnuit cu ciclul [*mâniei; control/deblocare*] accesul la motivele care l-au condus la reacţionarea prin mânie nu mai e posibil. O măsură de lipsă de empatie, şi credinţa că victima nu e altceva decât un obstacol sau un obiect care poate fi folosit pentru scopurile persecutorului e un lucru obişnuit. Odată atins acest stadiu, etapa manifestării violente/ mânioase devine inevitabilă.[335]

Nu o să vorbesc aici în detaliu despre efectele abuzului (pe termen scurt, şi pe termen lung): cred că am descris cel puţin o parte din ele suficient de limpede în alte paragrafe. O să menţionez doar câteva dintre cele posibile (dintre cele care *nu* intră în aria neurotică): lipsă de cronică de încredere, stimă de sine scăzută, lipsă de abilităţi de comunicare cu ceilalţi, sentiment al lipsei de speranţă (*sense of helplessness*), lipsa abilităţilor necesare pentru luarea de decizii (*lack of decision making skills*), probleme în exprimarea sentimentelor, probleme sexuale, coşmaruri, anxietate cronică, rezistenţă slăbită la stres, etc.[336] Practic, dincolo de aspectul etic al problemei, abuzul rezultă în maladaptare, sau adaptare disfuncţională. Pentru a face lucrurile mai limpezi: copilul se adaptează într-un fel sau altul (ca orice alt copil), vreme de 8-10-15-20 de ani, unui sistem familial care se presupune că îi oferă informaţiile necesare despre lumea exterioară, şi suportul emoţional necesar pentru a se confrunta, etapizat (gradual) cu problemele specifice lumii exterioare, şi vieţii adulte. Un mediu disfuncţional nu e capabil de a furniza nici suficiente informaţii relevante despre lumea exterioară (familiile disfuncţionale tind să se izoleze, sau să izoleze copii, într-o măsură mai mare sau mai mică, de restul societăţii), şi nici să creeze un mediu emoţional care să favorizeze regularea şi stabilitatea emoţională a individului (şi astfel, să îi asigure acestuia o relativă siguranţă de sine în raporturile interumane). Pentru a folosi o comparaţie – foarte imperfectă –, e ca şi cum un pui de animal, să zicem, s-ar pregăti toată copilăria pentru viaţa în pădure, pentru a descoperi, odată ce e de unul singur, că pădurea în care a trăit toată viaţa se termină după câţiva metri, şi că de fapt în jur se întinde o savană (sau un câmp arat, sau o pajişte – oricum, un ecosistem complet diferit).

Una din marile probleme legate de abuz e că de multe ori nici abuzatorul, şi nici victima, nu sunt conştiente de faptul că relaţia în care sunt implicaţi e o relaţie abuzivă. În plus, în cazul copiilor abuzaţi, lipsa unei conştiinţe limpezi, raţionale şi verbalizate, a abuzului, şi ataşamentul faţă de abuzator, lucruri de care am vorbit deja, determină adoptarea unor strategii adaptative disfuncţionale pe termen lung. După cum spune Judith Herman,

---

[335] EARLE, E., EARLE, R., *Sex Addiction: Case Studies And Management*, Levittown, PA, Brunner/Mazel, 1995, p. 92.

[336] Listă extrasă în mare parte din cuprinsul de la LEEHAN, J, PISTONE MASON, L., *Grown-up abused children*, Springfield, IL, Charles C. Thomas, 1985.

[T]rei forme majore de adaptare – elaborarea unei apărări disociative, dezvoltarea unei identităţi fragmentate, şi regularea patologică a stărilor emoţionale – îi permit copilului să supravieţuiască într-un mediu în care abuzul e cronicizat. Mai mult: îi permit în general copilului-victimă să păstreze aparenţa de normalitate care e atât de importantă pentru familia abuzivă. Simptomele de suferinţă sunt în general bine ascunse. Stări de conştiinţă alterată, lapsusuri de memorie, şi alte simptome disociative nu sunt, în general, recunoscute. Formarea unei identităţi negative maligne e în general mascată de o personalitate falsă, conformă social. Simptomele psihosomatice sunt doar rareori retrasate până la sursă, iar comportamentul auto-distructiv desfăşurat în secret trece în general neobservat. Cu toate că unii copii sau adolescenţi pot solicita atenţia asupra lor prin comportament agresiv sau delincvent, majoritatea sunt capabili să ascundă măsura dificultăţilor lor psihologice. Majoritatea copiilor abuzaţi ating vărsta adultă cu secretele lor intacte.[337].

Keith-Oaks menţiona paralela făcută de Benedek între reacţiile copiilor abuzaţi, reacţiile prizonierilor de război, şi reacţiile soldaţilor care au luptat pe front. Poate părea o comparaţie exagerată, dacă ne focalizăm atenţia mai mult pe spectacularul circumstanţelor exterioare, şi mai puţin pe realitatea proceselor psihologice, emoţionale şi chimice prin care trece organismul. Aparatul emoţional uman nu a evoluat pentru a face diferenţa între pericolul reprezentat de o mitralieră, un paznic de lagăr, un prădător natural (leu, lup, etc.), şi, de exemplu, un părinte furios. Toate cele de mai sus declanşează semnalul „pericol" în mintea individului.

Iată cum descrie Judith Herman procesul care are loc în momentul percepţiei unei ameninţări extreme imediate:

Răspunsul uman obişnuit la pericol e un sistem integrat de reacţii complexe, care include atât mintea cât şi corpul. Ameninţarea excită mai întâi sistemul nervos simpatic, şi cauzează eliberarea unui val de adrenalină care face ca persoana în pericol să intre în stare de alertă. Ameninţarea face de asemenea ca persoana să se focalizeze pe imediatul situaţiei. În plus, ameninţarea poate altera percepţiile obişnuite : indivizii aflaţi în pericol sunt adesea capabili să nu bage în seamă oboseala, foamea, sau durerea. În sfârşit, ameninţarea induce puternice sentimente de frică şi de mânie. Aceste schimbări în starea de excitaţie, atenţie, percepţie, şi emoţie sunt reacţii adaptive normale. Ele îl mobilizează pe individul ameninţat, care e gata de acţiune solicitantă, fie ea lupta sau fuga. Reacţiile traumatice au loc atunci când acţiunea nu are nici o şansă : atunci când nici rezistenţa şi nici fuga nu sunt posibile, sistemul uman de auto-apărare e copleşit, şi devine dezorganizat. Fiecare component al răspunsului obişnuit la pericol, deoarece şi-a pierdut utilitatea, tinde să persiste, într-o stare alterată şi exagerată, mult timp după ce pericolul propriu-zis a trecut. Evenimentele traumatice produc schimbări profunde şi durabile în excitarea fiziologică a corpului, în emoţii, cogniţie, şi memorie. Mai mult, evenimentele traumatice pot să taie legăturile care conectează între ele aceste funcţii, care sunt în mod normal integrate. Persoana traumatizată poate resimţi emoţii intense fără o amintire clară a evenimentului, sau îşi poate aminti totul în detaliu, dar fără implicare emoţională. Ea se poate manifesta printr-o stare constantă de vigilenţă şi de iritabilitate, fără să ştie de ce. Simptomele traumatice au tendinţa de a deveni deconectate de sursa lor, şi de a căpăta o viaţă a lor, proprie.[338]

Au aparut o serie de studii recente despre modificările cerebrale (pierderi de substanţă cenusie, modificări vizibile în activitatea creierului) induse de existenţa violenţei în familie în perioada copilăriei. Astfel, psihologii au arătat că *scan*-urile unor creiere de copii crescuţi în familii în care violenţa fizică era prezentă sunt într-adevăr asemanatoare scanurilor creierelor de soldaţi care au participat la lupte : "[creierele] sunt antrenate pentru a percepe ameninţările şi pentru a anticipa durerea – adaptări care sunt

[337] HERMAN, J., *Op. cit*,, p. 110.

[338] HERMAN, J., *Op. cit.*, p. 34.

folositoare în medii abuzive, dar care pot produce, pe termen lung, probleme legate de stres şi anxietate". Altfel spus, la fel ca în cazul soldaţilor care au participat în lupte, sistemele de alarmă ale copiilor abuzaţi tind să fie hipersensibile, şi să se activeze extrem de rapid: să treacă „de la zero la alertă maximă în câteva secunde".

Nu intenţionez să descriu mai mult decât în linii mari funcţionarea *chimică* a traumei şi abuzului, din cel puţin două motive: 1) cunoştinţele mele sunt limitate 2) e un domeniu care e în plină dezvoltare *chiar acum*. O să mă mulţumesc deci cu descrierea, pe scurt, a unor circuite relativ cunoscute, cum e circuitul stresului, şi eventual o să adaug vreo câteva detalii adunate de ici-colo.

Îmi imaginez articularea lumii ca o serie de nivele, sau de etaje – fiecare nivel „de deasupra" având nevoie în mod necesar de nivelul „de dedesubt", care îi furnizează posibilitatea de a funcţiona, dar posedând un set de proprietăţi specifice, proprii nivelului respectiv (ceea ce în engleză se numeşte *emergence* – „emergenţă").[339] Există astfel nivelul subatomic, care permite organizarea nivelului atomic, care permite organizarea nivelului chimic (compuşi/ combinări ale elementelor atomice). Un subnivel al nivelului chimic (nivelul biochimic, al chimiei organice) permite apariţia vieţii. La nivelul vieţii, nivele mereu mai complexe de organizare a materiei (nivelul celular, organisme pluricelulare, etc.) permit apariţia unui sistem nervos, care să selecteze/ trieze şi să conducă informaţia provenită din mediu; o parte a sistemului nervos devine la unele animale, din motive de economie/ gestionare a spaţiului un „centru de comandă" în care concentrarea neuronilor e mult mai mare decât în alte părţi ale organismului. Un „centru de comandă" mereu mai complex permite manifestarea de către organism a unor comportamente mereu mai complexe şi mai diversificate (i.e., o reacţivitate şi o adaptare la condiţiile de mediu mereu mai intermediată – şi mai fină, deoarece gama de reacţii e mai largă). Astfel, în dezvoltarea sistemului nervos, reflexelor li-se adaugă emoţii, iar emoţiilor li-se adaugă raţiunea.

Evident, prin natura lucrurilor, schema de mai sus e infinit de simplificată, şi e foarte probabil că am greşit, din ignoranţă, în unele locuri. Cel puţin în cazul organismelor vii, diferitele sisteme (de exemplu, în cazul sistemului nervos uman, raţiunea, emoţiile şi reflexele) conlucrează, succesiv şi/ sau simultan, pentru a furniza un maximum de adaptare (reacţii cât mai adecvate) organismului. Un nivel al sistemului (de exemplu, raţiunea) e „superior" în măsura în care permite răspunsuri mai fine/ rafinate, sau, când e cazul, întârzierea reacţiilor, etc. – ceea ce se traduce, în principiu, printr-o adaptabilitate mai mare (pe de o parte), şi un nivel crescut de autonomie a organismului în raport cu stimulii (pe de altă parte).

Am spus că 1) sistemele de pe acelaşi nivel conlucrează (e viaţa noastră de fiecare zi: inima pompează sânge spre creier, creierul dă comenzile pentru activitatea diferitelor părţi ale corpului, acestea furnizează hrana organismului, etc.) şi 2) putem vedea fiecare nivel în termenii nivelului „de dedesubt", dar nu şi invers. Astfel, de exemplu, să zicem că ne trece un gând prin cap (nivelul raţional); la nivel biologic, ceea ce s-a întâmplat e că o parte din reţeaua neuronală din creier s-a activat într-un mod relativ complex, iar diferiţii neuroni au „comunicat" între ei prin diverşi compuşi chimici (e ceea ce se numeşte *firing* of the neuron – neuronul literalmente „trage" cu compuşi chimici), şi au condus informaţia printr-un sistem de diferenţiale electrochimice. Informaţia e transmisă într-un mod analog felului în care se transmite curentul electric prin cabluri – şi impulsul chimic e constrâns, şi se supune, unei serii de legi fizice.[340] Evident, putem vedea lucrurile în termenii unor nivele şi mai „de dedesubt": la nivelul

[339] V. art. Wikipedia "Emergence". O conferinţă a lui Robert Sapolsky despre "emergenţă" e disponibilă *aici*.

[340] Există cel puţin o teorie – *cable theory* – care studiază propagarea impulsului nervos din punctual de vedere al

elementelor chimice, o să vedem doar o masă uriaşă de atomi mişcându-se simultan în moduri incredibil de complexe, stabilind şi desfăcând aproape instantaneu legături, etc. La nivel subatomic, lucrurile sunt probabil într-atât de ciudate încât, cu excepţia specialiştilor, e greu de imaginat ce se petrece acolo. Eu unul îmi imaginez ceva de genul o supă în clocot, din care din când în când iese la suprafaţă o bulă de grăsime; e o metaforă care mă ajută să-mi reprezint cumva lucrurile, şi să-mi „peticesc" astfel ignoranţa, dar sunt conştient de falsitatea ei (dar o metaforă de „peticire" a ignoranţei devine periculoasă în momentul când statutul său real e uitat – ceea ce se întâmplă adesea –, şi ea e luată drept chiar realitatea pe care o reprezintă).

Gândul de care vorbeam, care ne trece prin cap, nu e „închis" într-un anume compus chimic, etc. : e interacţiunea, *activitatea* reţelei neuronale, *dinamica* ei; de aceea e probabil impropriu să spunem „gând": e mai degrabă vorba de un *proces* (*prōcēdō* – a înainta, a apărea: compus din *prō-*, „înainte, despre", şi *cēdō* – „a ceda, a se mişca, a se întâmpla"), şi nu de un *obiect* (*ōbiectus* – „oferit, prezentat, expus"; cuvântul „*obiectus*" e de altfel, gramatical vorbind, participiul unui verb). Personal, nu cred că există obiecte altfel decât ca reprezentări/ abstractizări ale unor procese – abstractizări efectuate de către mintea noastră. Masa pe care scriu nu e un „obiect" decât din punctul de vedere al timpului uman (o viaţă/ mai multe vieţi: câteva sute de ani). Chiar în momentul ăsta, sunt atomi/ electroni pe care îi pierde, alţii pe care îi câştigă, etc. Peste câteva sute de ani, procesul „masă" se va fi încheiat, iar componentele sale vor fi devenit parte a altor procese, cu grade variabile de stabilitate în timp (i.e., procese mai mult sau mai puţin lungi). „Masa" e un proces lent; „gândul" e un proces rapid. O stea e un proces extrem de lent; o foaie de hârtie e un proces extrem de rapid, etc. Viaţa noastră nu e altceva decât un proces. Astronomii, pentru a încerca să transmită mirarea şi admiraţia pe care o resimt în faţa universului – şi în faţa fiinţei umane observând universul – folosesc expresia „pulbere de stele".[341] „Pulbere de stele" nu e o metaforă: e adevărul, în cel mai strict sens al cuvântului; fiecare dintre noi, indivizii speciei umane, e compus din elemente (fier, silicon, carbon, celelalte elemente) care au fost „create" în miezul unor stele, şi expulzate în spaţiu atunci când, în urma arderilor interne, stelele respective au explodat şi au devenit supernove. Cred că e greu de găsit o imagine mai adecvată pentru felul în care, în cosmos, rezultatul unui proces poate deveni punctul de început al altui proces, etc.

Cuvântul „gând", în română, vine din maghiarul *gond*, care înseamnă „conflict nerezolvat, tulburare, problemă" – astfel încât, atunci când folosim expresii de genul „a-şi face gânduri (negre; din orice, etc)", sensul în care îl folosim e relativ apropiat de sensul de origine. Un gând e deci, la origine, o problemă pe care o întâmpinăm, care se cere rezolvată, pentru a duce mai departe, în condiţii cât mai bine, procesul/ organismul care suntem.

Robert Sapolsky e profesor de biologie şi de neurologie, şi unul din cei mai cunoscuţi oaneni de ştiinţă americani. În plus, e un excelent scritor, care ştie să popularizeze teme ştiinţifice relativ dificile, şi să le facă atractive pentru, practic, oricine.[342]

---

fizicii, şi prin instrumente matematice. Vezi articolul Wikipedia "*Cable theory*".

[341] REEVES, Hubert, *Poussières d'étoiles*, Paris, Seuil, 2008. Un fragm. din carte e disponibil *aici* ; un film documentar pe subiect (în franceză) e disponibil *aici*.

[342] SAPOLSKY, R., *Why zebras don't get ulcers?*, New York, MacMillan, 2004. Resurse video: e accesibil pe Internet un curs complet de biologie comportamentală ţinut de Sapolsky (primul episod *aici*) ; o conferinţă despre depresie

E unul din specialiştii mondiali în studiul comportamentului babuinului – şi, de asemenea, unul din cercetătorii de vârf în domeniul stresului.[343] Astfel încât o parte a cercetării lui constă în combinarea celor două linii de interes, prin observarea stresului la babuinii care trăiesc în sălbăticie. Motivul pentru care s-a hotărât să investigheze răspunsul la stres al animalelor sălbatice, şi nu cel al unor animale aflate în captivitate are de-a face cu faptul că starea de captivitate e inerent stresantă pentru orice animal. Astfel, vreme de 3 luni de zile pe an, Sapolsky observă un grup de babuini dintr-o rezervaţie din Kenya, şi recoltează sânge de la aceştia, pentru a măsura nivelul de hormoni legaţi de stres din sângele lor.

Babuinii, după cum spune Sapolsky, trăiesc într-un mediu bogat în resurse de hrană, şi au relativ puţini prădători naturali. Astfel, dispunând de luxul unor resurse bogate, şi de timp liber, animalele îşi pot dedica vieţile lor stresării reciproce.

Babuinii sunt o specie cu grad relativ mare de ierarhizare, şi animalele de pe treptele mai joase ale ierarhiei dispun de un acces mai restrâns la hrană, la posibilităţi de reproducere, etc. După cum spune Sapolsky, suferă de stres legat atât de poziţia lor inferioară, cât şi de lipsa de predictibilitate care o însoţeşte. Animalele de pe poziţiile superioare ale ierarhiei pot de exemplu să „confişte" mâncarea strânsă de un individ ierarhic inferior sau, în cazul în care au fost învinşi într-o confruntare cu un alt animal dominant, să obţină oarecare uşurare prin „externalizarea" mâniei asupra unui subordonat ierarhic.

Nu e singura specie organizată ierarhic: chiar specia umană cunoaşte o astfel de structurare. Şi există consecinţe, la nivelul chimic: producţia de hormoni, etc.

În engleză, comportamentul violent (fizic sau verbal) îndreptat împotriva cuiva care e mai slab – fizic sau psihic – sau împotriva cuiva care e un inferior ierarhic se numeşte *bullying*. Literalmente, *bullying* înseamnă a-i face cuiva viaţa amară; a-l persecuta/ chinui, etc. E o problemă extrem de serioasă, care poate apărea practic oriunde: în familie, la şcoală, la locul de muncă, etc. Persoana care e *bullied* e, practic, ciuca bătăilor – unui individ sau, în unele cazuri, a unui grup. *Bullying*-ul nu e perfect identic cu actul de a desemna un „ţap ispăşitor": de cele mai multe ori, nu are altă valoare simbolică decât afirmarea forţei brute: sunt mai bun, pentru că sunt mai tare decât tine. Dacă sunt mai tare decât tine, mă situez pe o poziţie ierarhică superioară.

Cred că am avut cu toţii parte, într-un fel sau altul, de experienţa *bullying*-ului, mai ales atunci când eram în şcoală: în fiecare clasă aproape există cel puţin un individ care nu are, dintr-un motiv sau altul, alt mod de a se exprima pe sine decât prin forţa pumnului – sau adesea, în cazul fetelor, prin *bullying* verbal (există multe alte moduri de *bullying*; unele dintre ele sunt extrem de recente, cum e *bullying*-ul cu ajutorul telefonului mobil, sau prin reţele sociale – *cyber-bullying*, etc.). Uneori, *bullying*-ul pur şi simplu nu mai poate fi suportat de către victimă, care se sinucide, sau încearcă să se sinucidă (recent, în Statele

---

aici ; o altă conferinţă, despre comportamente commune omului şi primatelor, *aici*; un documentar despre stres, făcut în colaborare cu National Geographic, *aici.* V. şi SAPOLSKY, R., "Stress in the wild", in *Scientific American,* nr. 262/ 1990, pp. 116-113; SAPOLSKY, R., " The Influence of Social Hierarchy on Primate Health", in *Science,* vol. 308(5722), 2005, pp. 648-652; SAPOLSKY, R., "Why stress is bad for your brain", in *Science*, vol. 273(5276), 1996, pp. 749-50; SAPOLSKY, R., "Culture in Animals: The Case of a Non-Human Primate Culture of Low Aggression and High Affiliation", in *Social Forces vvl*. 85(1), sept. 2006, pp. 217-233, etc. (practic, toate articolele şi cărţile scrise de Sapolsky). V. şi articolul Wikipedia "Stress", şi articolul "Stress" din Encyclopedia of Mental Disorders.

[343] Pentru o analiză istorică a conceptului de "stres", v. COOPER, C., DEWE, P., *Stress: a brief history*, Oxford, Blackwell, 2004; CODE, D., *Kids Pick Up On Everything: How Parental Stress Is Toxic To Kids*, Amazon Digital, 2011.

Unite, a avut loc o dezbatere uriaşă în jurul problemei, după ce un număr de asolescenţi s-au sinucis în urma *bullying*-ului de care sufereau la şcoală).[344]

Daniel A. Peterson[345], un cercetător în *neuroscience* de la universitatea din Chicago, a studiat *bullying*-ul în cazul şobolanilor. În cadrul unei serii de experimente conduse de echipa lui, un şobolan era introdus în aceeaşi cuşcă cu un altul. Şobolanul care era „stăpânul" cuştii/ teritoriului era ales în mod intenţionat astfel încât să fie mai bătrân, mai mare, şi mai agresiv decât celălalt (nou-venitul). Urma o încăierare, în timpul căreia şobolanul dominant manifesta comportamente tipice de *bullying*: îl împingea pe celălalt de colo-colo, îl muşca, etc. Cercetătorii îl scoteau însă din cuşcă pe şobolanul „subordonat" înainte ca acesta să sufere injurii serioase.

Scopul experimentului era studierea efectelor unei sesiuni de *bullying* asupra creierului şobolanului care suferise atacul. Au constatat că *rata* neurogenezei (i.e., naşterea de noi celule neuronale) în hipocampus (hipocampusul e legat de memoria pe termen lung, şi de orientarea în spaţiu) rămânea neschimbată; în schimb, un număr mare de celule nou formate mureau înainte de a ajunge la maturitate. Şi asta, după *o singură* sesiune de *bullying*.

Nu e nici pe departe singurul experiment care a dat astfel de rezultate: echipa Christinei McKittrick a constatat, în cazul şobolanilor aflaţi în poziţii de inferioritate, nivele ridicate de cortizol (hormonul stresului)[346]; există un număr mare (şi care creşte în continuare) de alte experimente care au studiat efectele nocive ale stresului asupra animalelor.[347]

Revenind la babuinii lui Sapolsky: acesta a constatat, comparând babuinii dominanţi şi dominaţi, că în lipsa unui element de stres nivelul de testosteron era încadrat între limite relativ asemănătoare, atât la dominanţi cât şi la dominaţi, într-o situaţie neutră. În cazul în care apărea un factor de stres, nivelelede testosteron *creşteau* simţitor la babuinii dominanţi; la babuinii dominaţi, factorul de stres făcea să *scadă* nivelul de testosteron – care revenea la nivele normale după un interval de câteva ore.

Testosteronul produs în caz de stres, spune Sapolsky, e produsul final al unui ciclu de secreţii hormonale care începe în creier (testosteronul e de asemenea hormonul care joacă rolul cel mai important în activitatea reproductivă a masculilor – dar mecanismul neural de producere e relativ diferit, în astfel de contexte).

Descreşterea nivelului de testosteron la babuinii dominaţi e legată, după cum a constatat Sapolsky, de eliberarea în organism de beta-endorfine (de la *end-*, „interior", şi *morfină* –deoarece endorfinele sunt

---

[344] LOSEY, B., *Bullying, Suicide, and Homicide: Understanding, Assessing, and Preventing Threats to Self and Others for Victims of Bullying*, New York, Routledge, 2011; WILLARD, N. E., *Cyberbullying and Cyberthreats: Responding to the Challenge of Online Social Aggression, Threats, and Distress*, New York, Research Press, 2007.

[345] THOMAS, R., HOTSENPILLER, G., PETERSON, D., "Acute Psychosocial Stress Reduces Cell Survival in Adult Hippocampal Neurogenesis without Altering Proliferation", in *Journal of Neuroscience*, vol. 27(11), 2007, pp. 2734-2743. V. şi ANTHES, E., "Inside the bullied brain", in *Boston Globe,* 28 nov. 2010.

[346] McKITTRICK, C., *et al.*, "Chronic social stress reduces dendritic arbors in CA3 of hippocampus and decreases binding to serotonin transporter sites", in *Synapse*, vol. 36(2), mai 2000, pp. 85-94. "Hormon" vine de la *ὁρμή* – literalmente, « ceea ce impulsionează, pune în mişcare ».

[347] V. MOBERG, G., MENCH, J., *The Biology of animal stress: basic principles and implications for animal welfare*, New York, Cabi Publishing, 2000; TOATES, F., *Stress: conceptual and biological aspects*, New York, Wiley, 1995.

substanţe care acţionează asemănător acesteia), opioide care calmează senzaţiile de durere (de exemplu, în cazul în care cineva aleargă mult, sau se supune la un efort fizic susţinut, la un moment dat organismul începe să secrete beta-endorfine; e fenomenul care se numeşte *runner's high* – ceva de genul „beţia alergătorului" – se presupune că, din punct de vedere evoluţionar, *runner's high* a apărut pentru a permite organismului să parcurgă distanţe mari fără a fi împiedicat din asta de senzaţia de durere, etc.).[348] În cazul babuinilor dominanţi, creşterea nivelului de testosteron ar fi un avantaj, deoarece le-ar permite să fie mai agresivi, şi să dispună de mai multă forţă (testosteronul e un hormon care creşte rata la care glucoza ajunge la muşchi).

Un alt mecanism identificat de Sapolsky, care funcţionează diferit în faţa unui stimul de stres, e mecanismul de eliberare a cortizolului în sânge: în cazul babuinilor subordonaţi, nivelul de cortizol din organism e mai mare decăt în cazul babuinilor dominanţi.

Cortizolul, sau hidrocortizonul (e acelaşi lucru: cele două denumiri sunt folosite în ţări diferite) e un hormon glucocorticoid. Glucocorticoizii (GC), produşi în cortexul adrenal (adică în glandele suprarenale) sunt hormonii care se ocupă de reglarea metabolizării glucozei de către organism, şi sunt produşi mai ales ca răspuns la perturbarea homeostazei organismului (altfel spus, în situaţii de stress). Circuitul cortizolului în organism poate fi descris în felul următor: organismul se află într-o stare „normală", de echilibru homeostatic (starea"*by default*"), când e perceput un stimul din mediu care declanşează alerta.

În momentul respectiv, hipotalamusul (de la ὑπό – "sub" şi θάλαμος – cameră : e partea din creier amplasată sub talamus) emite un neurohormon numit corticoliberină[349] către glanda pituitară. Rolul hipotalamusului în economia organismului e exact acesta: de a face legătura între sistemul nervos şi glandele endocrine[350] Glandele endocrine sunt cele care secretă şi trimit hormonii în sânge. Glanda pituitară, sau hipofiza[351], e intermediarul care produce corticotropina. Corticotropina, sau hormonul adenocortitropic (ACTH), e un hormon tropic (adică un hormon care are drept ţintă o altă glandă endocrină): ţinta lui este, după cum îi spune şi numele, cortexul glandelor adrenale (sau suprarenale: numele lor spune că sunt situate deasupra rinichilor). În sfârşit, glandele adrenale[352] (mai precis, cortexul adrenal) sunt cele care produc (printre altele) cortizolul, şi îl injectează direct în sânge.

---

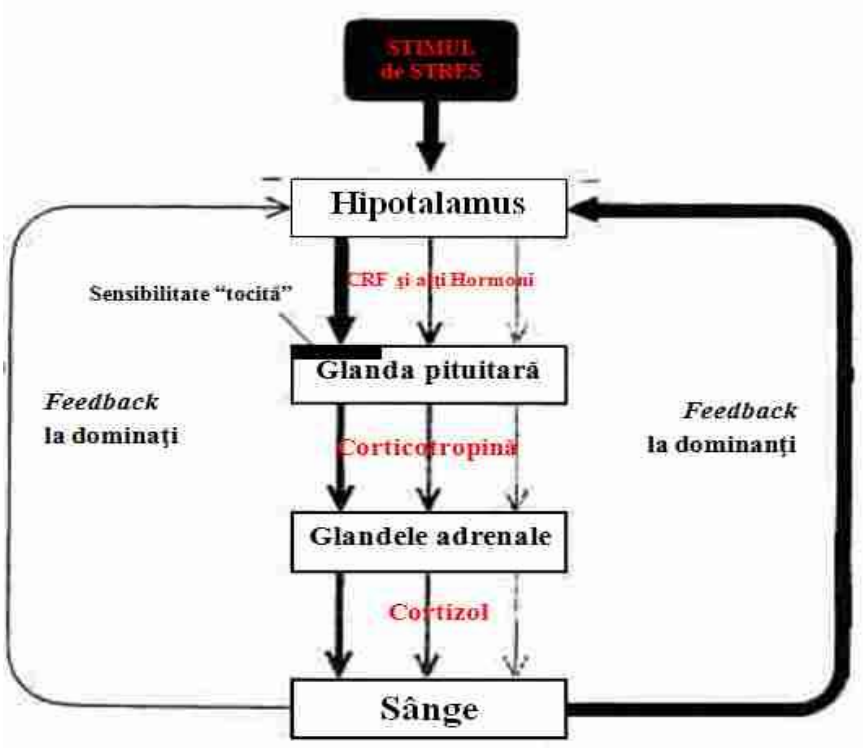
[348] V. articol Wikipedia "Endorphin".

[349] Literalmente, „care permite eliberarea de corticotropină. În engleză, se numeşte *corticotropin releasing factor* (CRF), sau *corticotropin releasing hormone* (CRH): „hormonul/ factorul de eliberare a corticotropinei".

[350] Etimologic, „endocrin" provine de la ενδο- – interior; κρινέίν – „a separa, a hotărî, a judeca" – „a cerne" şi „criză", în română, sunt cuvinte înrudite).

[351] De la ὑπό (« sub ») + φύσις – de la φύω « a aduce, a creşte » : literalmente, ceea ce creşte sub creier.

[352] Pentru mai multe detalii despre glandele adrenale, v. LINOS, D., Van HEERDEN, J., *Adrenal Glands: Diagnostic Aspects And Surgical Therapy*, New York, Springer, 2005; pentru legătura între problem psihologice şi glandele endocrine, v. BRUSH, R. *et al.*, *Psychoendocrinology*, New York, Academic Press, 1989; pentru o introducere de bază, v. articolul *Hubpages "*What Do The Adrenal Glands Do?".



Ciclul mecanismului care regulează eliberarea de cortizol.
Sursa: SAPOLSKY, R., "Stress in the wild", in *Scientific American*, nr. 262/ 1990, pp. 119.

În momentul respectiv, hipotalamusul (de la ὑπό – "sub" şi θάλαμος – cameră : e partea din creier amplasată sub talamus) emite un neurohormon numit corticoliberină[353] către glanda pituitară. Rolul hipotalamusului în economia organismului e exact acesta: de a face legătura între sistemul nervos şi glandele endocrine[354] Glandele endocrine sunt cele care secretă şi trimit hormonii în sânge. Glanda pituitară, sau hipofiza[355], e intermediarul care produce corticotropina. Corticotropina, sau hormonul adenocortitropic (ACTH), e un hormon tropic (adică un hormon care are drept ţintă o altă glandă endocrină): ţinta lui este, după cum îi spune şi numele, cortexul glandelor adrenale (sau suprarenale: numele lor spune că sunt situate deasupra rinichilor). În sfârşit, glandele adrenale[356] (mai precis, cortexul adrenal) sunt cele care produc (printre altele) cortizolul, şi îl injectează direct în sânge.

---

[353] Literalmente, „care permite eliberarea de corticotropină. În engleză, se numeşte *corticotropin releasing factor* (CRF), sau *corticotropin releasing hormone* (CRH): „hormonul/ factorul de eliberare a corticotropinei".

[354] Etimologic, „endocrin" provine de la ενδο- – interior; κρινέίν – „a separa, a hotărî, a judeca" – „a cerne" şi „criză", în română, sunt cuvinte înrudite).

[355] De la ὑπό (« sub ») + φύσις – de la φύω « a aduce, a creşte » : literalmente, ceea ce creşte sub creier.

[356] Pentru mai multe detalii despre glandele adrenale, v. LINOS, D., Van HEERDEN, J., *Adrenal Glands: Diagnostic Aspects And Surgical Therapy*, New York, Springer, 2005; pentru legătura între problem psihologice şi glandele endocrine, v. BRUSH, R. *et al.*, *Psychoendocrinology*, New York, Academic Press, 1989; pentru o introducere de bază, v. articolul *Hubpages "*What Do The Adrenal Glands Do?".

Mecanismul descris pe scurt mai sus e aşa-numita „axă HPA" (axa hipotalamo-pituitaro-adrenală), şi e mecanismul principal de control al reacţiilor de stres, atât la mamiferele superioare cât şi la om.[357]

Sapolsky a ajuns la concluzia că în cazul babuinilor subordonaţi, hipotalamusul producea corticoliberină în exces, atunci când organismul percepea un stimul de stres. Reacţia se repercuta în cascadă: mai multă corticoliberină înseamnă mai multă corticotropină, şi deci mai mult cortizol în sânge. În timp, nivelul de cortizol existent *permanent* în sânge tindea să crească, în vreme ce glandele adrenale produceau o cantitate în mod marcat mai scăzută de cortizol în momentele de declanşare a alertei.

După cum spune Sapolsky: „cortizolul e responsabil pentru o mare parte din aspectul „cu două tăişuri" al răspunsului la stres. Pe termen scurt, mobilizează energie, dar supraproducţia lui contribuie la deteriorarea muşchilor, hipertensiune, slăbirea imunităţii şi scăderea fertilităţii. E limpede că cortizolul ar trebui secretat din plin ca răspuns la o situaţie cu adevărat ameninţătoare, dar ţinut sub control în restul timpului. E exact ceea ce se întâmplă la masculii dominanţi".[358] Cu alte cuvinte, în cazul în care e disponibil în organism în exces, cortizolul (hidrocortizonul) provoacă modificări fiziologice semnificative ale acestuia: scăderi ale masei musculare, susceptibilitate la boli din cauza imunităţii reduse, disfuncţii tiroidiene, etc.

De ce secretă cortizol în exces babuinii dominaţi? E, spune Sapolsky, răspunsul organismului în cazul în care reacţia de stres e activată frecvent: practic, mecanismul din creier responsabil de reglarea nivelului de cortizol din organism încetează să mai funcţioneze bine. Sapolsky a verificat asta administrând babuinilor subordonaţi o substanţă numită dextametazonă – care e o versiune sintetică a cortizolului. În mod normal, creierul ar trebui să perceapă prezenţa dextametazonei, şi să inhibe în consecinţă producţia de cortizol – ceea ce nu s-a întâmplat, în cazul babuinilor subordonaţi.

Rămâne întrebarea: în condiţiile în care excesul de cortizol în organism are efecte nedorite, dar există întotdeauna dominanţi şi subordonaţi în societăţile de babuini, în ce măsură anumiţi indivizi sunt predestinaţi/ condamnaţi la un rol subordonat, iar alţii la un rol dominant? Cu alte cuvinte, ce a fost prima dată: oul sau găina? reacţia la stres este determinată de rangul ierarhic, sau rangul ierarhic de reacţia la stres?

Ca răspuns, Sapolsky povesteste evenimentele anului 1981 în grupul de babuini studiat de el: în anul respectiv, masculul cu rangul cel mai înalt în grup devenise prea slab ca să îşi păstreze supremaţia – dar nu exista nici un „moştenitor" (în general, spune Sapolsky, există un „pretendent", care îi provoacă pe masculul dominant, şi îl înlocuieşte dacă reuşeşte să îi înfrângă). S-a constituit deci o „alianţă" de 6-7 masculi tineri – care au reuşit să-l răstoarne pe masculul dominant, dar, deoarece nici unul dintre ei nu a reuşit să obţină repede supremaţia, s-a creat o perioadă de interregn care a durat câteva luni – caracterizată de alianţe fluide, răsturnări de situaţie, instabilitate şi un număr crescut de interacţiuni agresive în cadrul grupului.

Atunci când a măsurat nivelele de cortizol din sângele animalelor, Sapolsky a constatat că, spre deosebire de alţi ani, masculii dominanţi din acel an aveau caracteristici întâlnite de obicei la indivizii subordonaţi: nivele de bază de cortizol care erau ridicate, şi secreţie limitată a acestuia în momentele de ameninţare. Sapolsky îşi încheie povestea spunând: „asta îmi sugerează că profilele [*hormonale*] mai „bune" constatate la masculii dominanţi în ceilalţi ani erau derivate în parte din sentimentul de control şi de predictibilitate care vine din poziţionarea în vârful unei ierarhii stabile. Cu toate că masculii dominanţi

[357] Un film al unei conferinţe despre funcţionarea axei HPA e disponibil *aici*.

[358] SAPOLSKY, R., "Stress in the wild", in *Scientific American,* nr. 262/ 1990, p. 120.

din 1981 deţineau acelaşi rang şi aceeaşi putere observată la masculii dominanţi din ceilalţi ani, nu aveau acelaşi sentiment de securitate. [...] Astfel, beneficiile fiziologice constatate la masculii dominanţi par să fie *derivate din*, mai degrabă decât *ocazionate de* – dominanţă, şi să apară doar atunci când dominanţa aduce cu ea unele avantaje psihologice."[359]

Astfel, în urma evenimentelor din anul respectiv, el a putut identifica 5 trăsături comportamentale care, chiar mai mult decât rangul, păreau să influenţeze nivelul de cortizol din sânge: 1) capacitatea de a distinge între acţiuni ameninţătoare şi acţiuni neutre (cu alte cuvinte, indivizi care nu săreau în sus din orice); 2) faptul că individul fusese cel care iniţiase conflictul sau nu (aşteptarea tensionată a unui conflict inevitabil era mai nesănătoasă); 3) capacitatea de a distinge între lupte în care individul are şanse de câştig sau nu (cu alte cuvinte, indivizii care îşi selectau conflictele); 4) capacitatea de a distinge dacă o confruntare fusese câştigată sau nu (i.e., existase o rezolvare limpede a confruntării); 5) existenţa posibilităţii, în cazul în care individul pierduse într-o confruntare, de a-şi „trece năduful" pe spinarea unui subordonat.

Carol Shively e un alt cercetător care lucrează pe maimuţe. Ea a analizat starea de sănătate a maimuţelor cynomolgus (o anumită specie de maimuţe), şi a constatat că indivizii care sunt pe poziţii subordonate în ierarhie (şi deci sunt mai stresaţi) tind să aibe probleme de sănătate (probleme de circulaţie, grăsime abdominală excesivă, etc.). Concluzia ei e că unul din factorii importanţi în epidemia de obezitate care practic cuprinde lumea umană în zilele noastre e stresul. Dar nu numai atât: atunci când a scanat creierele unor maimuţe aflate pe ranguri diferite în ierarhie, a descoperit că centrii plăcerii erau mai puţin activi la maimuţele subordonate. Cu alte cuvinte, stresul legat de rangul social le făcea să reacţioneze cu mai puţină plăcere la un stimul pozitiv.[360]

Michael Marmot a fost cel care a condus aşa-numitul *Whitehall Study*[361]– un studiu imens, extins pe o perioadă de 10 ani, din 1967 până în 1977, al stării de sănătate al peste 18.000 de persoane, cetăţeni englezi muncind în sectorul public. I-a urmat un alt studiu, *Whitehall II*, efectuat asupra a peste 10.000 de oameni.

În Marea Britanie, toţi funcţionarii publici beneficiază de aceeaşi asigurare medicală, şi deci de aceleaşi servicii medicale, indiferent de gradul pe care persoana îl deţine în cadrul ierarhiei. De asemenea, există o ierarhie limpede, piramidală, în cadrul căreia o persoană ştie exact care îi sunt superiorii şi subordonaţii, iar fluiditatea poziţionărilor este extrem de restrânsă. În plus, chiar dacă există diferenţe de salarizare destul de importante între angajaţii de pe treptele cele mai de jos şi angajaţii cu funcţiile cele mai importante, fiind vorba de sectorul public, discrepanţele respective nu sunt nici pe departe la fel de mari ca în sectorul privat. La asta se adaugă securitatea locului de muncă: individul, pe orice treaptă ar fi el, e într-o poziţie de relativă siguranţă, spre deosebire de un angajat din sectorul privat.

---

[359] SAPOLSKY, R., *Op. cit.*, p. 121.

[360] SHIVELY, C., "Behavior and physiology of social stress and depression in female cynomolgus monkeys", in *Biological Psychiatry*, vol. 41(8), apr. 1997, pp. 871-882; SHIVELY, C. *et al.*, "Social Stress, Depression, and Brain Dopamine in Female Cynomolgus Monkeys", in *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 807, ian. 1997, pp. 574-577.

[361] Site-ul studiului Whitehall accesibil la URL: http://www.ucl.ac.uk/whitehallII/. V. MARMOT, M. G. *et al.*, "Health Inequalities among British civil servants: the Whitehall II study", in *Lancet* 337(8754), 1991, pp. 1387–1393; MARMOT, M.G. *et al.*, "Unfairness and the social gradient of metabolic syndrome in the Whitehall II Study", in *Journal of psychosomatic research*, vol. 63(4), 2007, pp. 409-13.

Ceea ce Marmot şi echipa lui au constatat e aşa-numitul „gradient al sănătăţii" (sau „al morbidităţii"): practic, cu cât cineva era mai sus în ierarhie, cu atât creşteau şansele lui ca sănătatea să îi fie mai bună, iar speranţa de viaţă să îi fie mai mare. O poziţie mai joasă în ierarhie era corelată cu factori de risc, cum ar fi fumatul, obezitatea, timp liber mai redus, activitate fizică scăzută, hipertensiune, şi chiar şi cu o înălţime mai mică. În ce priveşte bolile cardiovasculare, chiar şi în cazurile în care factorii de risc erau excluşi din calcul (i.e., în cazul unor persoane de pe trepte diferite ale ierarhiei, la care factorii de risc nu se aplicau), riscul de mortalitate era de *două* ori mai mare în cazul persoanelor aflate în poziţiile inferioare. Gradientul sănătăţii funcţiona remarcabil pentru un număr impresionant de boli şi probleme de sănătate: cancer, probleme gastrointestinale, dureri de spate, depresie, sinucideri, boli cronice ale plămânilor, etc.

Bruce McEwen a fost profesorul lui Robert Sapolsky la universitatea Rockefeller. Studiile lui se concentrează asupra stării legăturilor neuronale ale şoarecilor expuşi la stres extrem.[362] În unul din experimentele conduse de el, un grup de şoareci care fusese expus la stres prelungit vreme de mai multe zile era supus la o serie de teste (care constau în principal din identificarea şi dezgroparea de mâncare ascunsă în diferite locuri). În comparaţie cu grupul de control, şoarecii stresaţi au îndeplinit totul aproximativ la fel, cu o excepţie notabilă: *învăţarea unor tipare noi* de comportament: cu alte cuvinte, şoarecii stresaţi erau mai puţin dispuşi să se adapteze la o situaţie nouă, şi mai dispuşi să repete scheme comportamentale deja învăţate. Conor Liston[363], un student al lui McEwen, a arătat cum, în cazul oamenilor, stresul temporar afectează cortexul prefrontal: potrivit observaţiilor lui (scanări MRI), stresul psihosocial (studenţi în perioada examenelor) induce o restrângere a atenţiei, şi dificultăţi în mutarea atenţiei de la o sarcină la alta. În cazul studenţilor – aflaţi într-o situaţie excepţională temporară – creierele revin la normal după un timp: ceea ce e, probabil, mai dificil în condiţiile de stres cronic.

Elizabeth Blackburn[364] e cercetătoarea care a primit premiul Nobel de medicină pe anul 2009, pentru descoperirea telomerazei. Am vorbit despre telomeri, şi despre faptul că lungimea *iniţială* a acestora e determinată chiar înainte de naştere, în timpul gestaţiei, de diverşi factori epigenetici, printre care starea

---

[362] WATANABE, Y., GOULD, E., McEWEN, B., "Stress induces atrophy of apical dendrites of hippocampal CA3 pyramidal neurons", in *Brain Research*, vol.588(2), 1992, pp. 341–345;; Mc EWEN, B., MORISSON, J. *et al.*, "Stress-Induced Alterations in Prefrontal Cortical Dendritic Morphology Predict Selective Impairments in Perceptual Attentional Set-Shifting", in *Journal of neuroscience*, vol. 26(30), 2006, pp. 7870-7874. Pentru o bibliografie a articolelor lui Bruce McEwen, v.

URL : http://www.biomedexperts.com/Profile.bme/915651/Bruce_S_McEwen.

[363] LISTON, C., McEWEN, B., CASEY, B.J., *Psychosocial stress reversibly disrupts prefrontal processing and attentional control*, in *PNAS*, vol. 106(3), ian. 2009, pp. 3912-917.

[364] BLACKBURN, E., EPEL, E. *et al.*, "Stress appraisals and cellular aging: A key role for anticipatory threat in the relationship between psychological stress and telomere length", in *Brain, Behavior, and Immunity*, vol. 26(4), mai 2012, pp. 573–579.; HUMPHREYS, J., EPEL, E., BLACKBURN, E. *et al.*, "Telomere shortening in formerly abused and never abused women", in *Biological research for nursing*, vol. 14(2), apr. 2012, pp. 115-23. EPEL, E., BLACKBURN, E. *et al.*, "Accelerated telomere shortening in response to life stress", in *PNAS*, vol. 101(49), 2004, pp. 17312-17315. Un video al unei conferinţa a lui Elizabeth Blackburn despre legătura între stress şi telomerază *aici*. Pt. o biografie a lui Elizabeth Blackburn, v. BRADY, C., *Elizabeth Blackburn and the Story of Telomeres: Deciphering the Ends of DNA*, Cambridge, MIT Press, 2010. V. şi WIKGREN, M., MARIPUU, M., KARLSSON, T., NORDFJALL, K., "Short Telomeres in Depression and the General Population Are Associated with a Hypocortisolemic State", in *Biological Psychiatry*, vol. 71(4), 2012, pp. 294-300.

de stres a mamei. Telomeraza e cealaltă faţă a monezii: enzima care permite re-densificarea capetelor telomerilor, în anumite condiţii favorabile.

Blackburn s-a interesat de efectele stresului asupra producerii de telomerază în organism. Astfel, ea a studiat cromozomii din celulele persoanelor care au în îngrijire o persoană bolnavă (copil sau bătrân), şi a constatat că telomerii unor astfel de persoane sunt mai scurţi, iar telomeraza mai puţin activă. Cu alte cuvinte, celulele corpului persoanelor supuse la stres cronic îmbătrânesc mai repede. Mai mult: un alt studiu al lui Blackburn a arătat că, în cazul femeilor având în îngrijire o persoană bolnavă, *anticiparea* unor activităţi sau a unor sarcini ca fiind stresante e corelată cu lungimea telomerilor persoanei respective. Cu alte cuvinte, anticiparea perceperii unor nivele ridicate de stres are consecinţe asupra îmbătrânirii celulare. Mai pe românește spus: dacă individul se percepe ca fiind într-o situaţie stresantă, fără posibilitatea de a scăpa din ea, asta îl îmbătrâneşte repede.

Inspirându-se din munca lui Blackburn, Janice Humphreys, care lucrase la un moment dat ca soră medicală în cartierele defavorizate din Detroit, a examinat efectele stresului asupra telomerilor femeilor victime ale violenţei în familie, şi a descoperit acelaşi lucru: o lungime semnificativ mai mică a telomerilor femeilor respective, în comparaţie cu cele din grupul de control. În plus, ceea ce părea să joace un rol important era durata în timp a relaţiei violente, şi (acolo unde era cazul) faptul că aveau copii.

Bruce McEwen a studiat şi efectele stresului asupra neurotransmiţătorului numit glutamat.[365] Neurotransmiţătorul glutamat[366] e responsabil de majoritatea transmisiilor excitatorii din creier (acidul γ-aminobutiric (GABA) e responsabil de transmisiile inhibitorii). După cum a constatat echipa lui McEwen, glucocorticoizii (care sunt, după cum am mai spus, hormonii produşi în cortexul adrenal, secretaţi în condiţii de stres – cortizolul e un glucocorticoid) produc, în cazul în există în cantităţi excesive în organism, schimbări în transmiterea glutamatului în neocortex şi în hipocampus. Neocortexul e, după cum o spune numele, partea cea mai recent dezvoltată din creier, sediul gândirii conştiente, a limbajului, şi al coordonării motorii. Hipocampusul[367] în schimb face parte din creierul limbic (*limbus* – limită, graniţă: e partea din creier situată mai spre coloana vertebrală; sistemul limbic e extrem de important în viaţa noastră emoţională) şi are ca funcţii principale transmiterea către creierul prefrontal a alegerilor posibile într-o situaţie dată (funcţionând deci ca un soi de „centru de triaj şi de control"); formarea unor amintiri noi, şi trierea amintirilor care trec în memoria pe termen lung[368]; codarea spaţială a informaţiei; în sfârşit, în reprezentarea şi interpretarea semnificaţiei emoţionale a evenimentelor din viaţa individului[369].

---

[365] POPOLI. M., McEWEN, B. *et al.*, "The stressed synapse: the impact of stress and glucocorticoids on glutamate transmission", in *Nature Reviews Neuroscience* nr. 13/ 2012, pp. 22-37; v. şi JOELS, M., KRUGERS, H., VERKUYL, J., "Modulation of glutamatergic and GABAergic neurotransmission by corticosteroid hormones and stress", in STECKLER, T. *et al.* (ed.), *Handbook of Stress and the Brain*, New York, Elsevier, 2005, pp. 525 et sqq.

[366] OTTERSEN, O., STORM-MATHISEN, J., *Glutamate*, Amsterdam, Elsevier, 2000.

[367] Din grecescul ἵππος, "cal"şi κάμπος – „aplecat, îndoit" – numit astfel pentru că seamănă ca aspect şi dimensiuni cu hipocampul (căluţul de mare).

[368] Există persoane incapabile de a avea amintiri pe termen lung, din cauza unor probleme în funcţionarea hipocampului. Un film scurt despre subiect e disponibil *aici*.

[369] V., de ex., PHELPS, E., "Human emotion and memory: interactions of the amygdale and hippocampal complex", in *Current Opinion in Neurobiology* nr. 14, 2004, pp. 198–202.

Un exces de glutamat în creier provoacă ceea ce se numeşte *excitotoxicitate*[370]: procesul prin care celulele nervoase sunt deteriorate şi chiar distruse, prin stimulare excesivă – chiar de către neurotransmiţători.[371] Astfel, există puternice prezumţii că excesul de glutamat sau de alte substanţe excitotoxice în creier se numără printre principalii factori determinanţi ai sclerozei multiple, Alzheimerului, Parkinsonului, depresiei[372], hipoglicemiei sau epilepsiei. Există o teorie medicală care leagă schizofrenia de hipofuncţionarea unor receptori de glutamat (receptorii *N*-metil-D-Aspartat - NMDA)[373]; un număr de articole leagă de asemenea apariţia *PTSD* de circuitul glutamatului şi al cortizolului[374]. În cazul unei lovituri puternice la cap, sau a unui atac de cord, e posibil ca „barierele" care zăgăzuiesc circulaţia glutamatului în creier să cedeze, declanşând ceea ce Vivian Teichberg[375] numeşte „o furtună glutamatică": neurotransmiţătorul circulă liber printr-o zonă a creierului, distrugând practic, în excitotoxicitatea care urmează, un număr de celule nervoase; e motivul pentru care de multe ori, în urma unui astfel de accident, persoana vorbeşte indistinct, sau are o coordonare motorie imprecisă.

Bita Moghaddam, cercetătoarea de la Pittsburgh care a investigat dezvoltarea neurală la şoarecii tineri, s-a interesat şi de activarea neurotransmisiei glutamatice în neocortexul uman în condiţii de stres.

---

[370] DOBLE, A., "The role of excitotoxicity in neurodegenerative disease: implications for therapy", in *Pharmacology and therapeutics*, vol. 81(3), mar. 1999, pp. 163-221; LEIGHTON, M. *et al.* "Pictorial Review of Glutamate Excitotoxicity: Fundamental Concepts for Neuroimaging", in *American journal of neuroradiology,* nr. 22/ 2001, pp. 1813-1824. OLNEY, J. *et al.*, "Glutamate-Induced Brain Damage in Infant Primates", in *Journal of Neuropathology & Experimental Neurology*, vol. 31(3), iul. 1972, pp. 464-88. Două prezentări scurte despre mecanismul chimic al excitotoxicităţii glutamate *aici* şi *aici*..

[371] În paranteză fie spus, glutamatul de sodiu (MSG) e un aditiv alimentar folosit extrem de frecvent, pentru accentuarea gustului unor produse. Organismul uman nu face diferenţa între glutenul găsit în mod natural, şi glutenul din aditivii alimentari. Există cel puţin un autor (un fost neurochirurg) care susţine teoria nocivităţii MSG ca aditiv alimentar. Cf. BLAYLOCK, R., *Excitotoxins: the taste that kills*, New York, Health Press, 1996. Un video a unei conferinţe a lui Russel Blaylock *aici.* Pe de altă parte, Blaylock a fost deseori criticat pentru luările sale de poziţie asupra a diferite subiecte legate de medicină sau alimentaţie, şi nu pot judeca în ce măsură teoria lui în legătură cu MSG e validă sau nu.

[372] SANACORA, G. *et al.*, "Towards a glutamate hypothesis of depression: an emerging frontier of neuro- psycho-pharmacology for mood disorders", in *Neuropharmacology*, vol. 62(1), ian. 2012, pp. 63-77; WITKIN, J.M. *et al.*, "Metabotropic glutamate receptors in the control of mood disorders", in *CNS and Neurological Disorders Drug Targets*, vol. 6(2), apr. 2007, pp. 87-100; SANACORA, G., ZARATE, C. *et al.*, "Targeting the glutamatergic system to develop novel, improved therapeutics for mood disorders", in *Nature Reviews Drug Discovery* nr. 7/ mai 2008, pp. 426-437.

[373] V. articol Wikipedia "Glutamate hypothesis of schizophrenia"; GORDON, J., "Testing the glutamate hypothesis of schizophrenia", in *Nature Neuroscience*, vol. 13(1), 2010, pp. 2-4; BERENSON, A., "Daring to think differently about schizophrenia", in *The New York Times*, 24 feb. 2008. O scurtă prezentare video a cercetărilor lui Joshua Gordon despre rolul relaţiilor între hippocampus şi creierul prefrontal în tulburările psihiatrice e disponibilă *aici.*

[374] REUL, J., NUTT, D.J., "Glutamate and cortisol - a critical confluence in PTSD?", in *Journal of psycho-pharmacology*, vol. 22(5), 2008, pp. 469-72; NAIR, J., AJIT SINGH, S., "The role of the glutamatergic system in *PTSD*", in *CNS Spectrums*, vol. 13(7), iul. 2008, pp. 585-91.

[375] TEICHBERG, V., VIKHANSKI, L., "Protecting the Brain from a Glutamate Storm", in *Cerebrum,* mai 2007.

Iată ce spunea ea în 2002: „Se presupune că activarea neurotransmisiei glutamatergice în cortexul prefrontal prezintă un mecanism obişnuit, prin care stresul influenţează procese normale şi anormale, care fundamentează afectul şi cogniţia. Cu toate că monoaminele – în principal dopamina – au fost considerate vinovatul principal în efectele adverse ale stresului în tulburări precum adicţiile şi schizofrenia, e plauzibil că într-un creier vulnerabil, cu o patofiziologie a cortexului prefrontal, neurotransmisia monoaminergică anormală activată prin stres să fie secundară anomaliilor în neurotransmisia corticală a glutamatului”.[376]

În primul rând, despre ce vorbeşte Bita Moghaddam când se referă la dopamină? Dopamina[377], sintetizată prima dată în 1910, e un neurotransmiţător monoamină.[378] Deşi era cunoscută de multă vreme, doar relativ recent – în anii ’60 – i-a fost descoperit rolul ca neurotransmiţător; Arvid Carlsson, cel care a descoperit asta, a primit premiul Nobel în anul 2000.[379] Dopamina e extrem de importantă în motivaţie şi în învăţarea determinată de perspectiva unei răsplăţi (*reward-driven learning*): de exemplu, şoarecele care învaţă să se descurce într-un labirint, salivarea la câinii lui Pavlov, individul uman care învaţă un anumit comportament deoarece se aşteaptă la beneficii de pe urma acestuia, etc. Se pare că persoanele extrovertite tind să aibă nivele mai ridicate de dopamină în creier decât persoanele introvertite (şi asta s-ar explica, în principiu, printr-o preocupare mai mare cu răsplata externă); şoarecii de laborator care au un nivel insuficient de dopamină se lasă să moară, chiar dacă au mâncarea la îndemână, deoarece *motivaţia* pentru a mânca le lipseşte.

Practic, dopamina, care e produsă în zona medulară[380] a glandelor adrenale, e eliberată în sistemul nervos (în principal în cortexul prefrontal, şi în zona numită *nucleus accumbens*[381]) de fiecare dată când organismul e „răsplătit” prin ceva[382]: mâncare, sex, droguri, sau stimuli neutri care devin asociaţi cu acestea (într-un mod asemănător asocierii clopoţelului cu hrana la câinii lui Pavlov). Maria Couppis şi

---

[376] MOGHADDAM, B., “Stress activation of glutamate neurotransmission in the prefrontal cortex: implications for dopamine- associated psychiatric disorders”, in *Biological Psychiatry,* vol. 51(10), mai 2002, pp. 775-787.

[377] IVERSEN, L. *et al.*, *Dopamine handbook,* Oxford, Oxford UP, 2009; Neve, K., *The dopamine receptors*, Portland OR, Humana Press, 2010.

[378] Aminele sunt compuşi organici în care un atom de azot (nitrogen - N) formează baza (cu un dublet electronic neparticipant), şi la care unul sau mai mulţi din atomii de hidrogen de legătură a fost înlocuit de un grup carbonat (care conţine carbon). Se numesc “amine” deoarece sunt derivate din amoniu (NH_3). ”Monoamină” înseamnă că respectivul compus organic conţine un singur grup amină. Termenul “dopamină” provine de la “amină” şi acronimul pentru restul compusului (dihidroxifenilalanină : DOPA).

[379] Un video cu Arvid Carlsson vorbind despre dopamină *aici* ; un documentar despre funcţiile dopaminei *aici* ; o conferinţă despre legătura între dopamină, Parkinson, şi obişnuire *aici.*

[380] In latină, *medulla* înseamnă « măduvă”; practic, termenul desemnează partea din mijloc a unui organ.

[381] Pe numele său complet, *nucleus accumbens septi* – ceea ce nu înseamnă altceva decât « nucleul care se sprijină pe sept ». *Septum* e un cuvânt derivat de la *saepes* (literalmente, « gard, despărţitură »), şi înseamnă, anatomic vorbind, o structură care desparte două organe, sau două părţi ale unui organ (de ex., septul nazal, septul interatrial, etc.). în cazul de faţă, e vorba de *septum pellucidum*, care se află în mijlocul creierului, sub *corpus callosum*). *Nucleus accumbens* joacă un rol important în plăcere, senzaţia de răsplată, râs, agresiune, frică, adicţii şi efectul placebo.

[382] V. LINDEN, D., *The Compass of Pleasure: How Our Brains Make Fatty Foods, Orgasm, Exercise, Marijuana, Generosity, Vodka, Learning, and Gambling Feel So Good*, New York, Viking, 2011.

Craig Kennedy au arătat că dopamina e eliberată în creier şi în cazul unei activităţi de *agresiune*.[383]

Există multe alte utilizări ale dopaminei în creier, dar o să mă opresc la cele de mai sus. Am spus că dopamina e eliberată în cadrul unui „circuit al răsplatei". Astfel, se ştie că pacienţii care suferă de Parkinson au nivele scăzute de dopamină în creier. Randall O'Reilly a constatat că, în cazul în care pacienţii respectivi erau sub medicaţie şi li-se cerea să ia o decizie, ei aveau tendinţa să ia în considerare şi să fie influenţaţi mai degrabă de aspectele pozitive ale problemei; în cazul în care nu erau sub medicaţie (şi deci nivelul dopaminei era scăzut), aveau tendinţa de a vedea mai degrabă aspectele negative ale problemei examinate. [384] Inversul e de asemenea valabil: neurolepticele (i.e., tranchilizantele antipsihotice), care scad nivelele de dopamină, produc efecte secundare cum ar fi anhedonia (lipsa plăcerii/ bucuriei), reduc motivaţia, şi scad capacitatea de concentrare.

În cazul adicţiilor la droguri[385]: cocaină, nicotină, heroină, metamfetamină, *extasy*, etc., circuitul dopaminic e „deturnat", într-un fel sau altul: fie că drogul respectiv acţionează asupra receptorilor dopaminici, sau concentrează dopamina în sinapsă, sau acţionează asupra neuronilor înşişi, sau în alte moduri – efectul, în cele din urmă, e prezenţa unei cantităţi mai însemnate de dopamină la nivelul neuronilor. S-a putut spune, astfel, că există de fapt un singur fel de adicţie: adicţia la dopamină. Adicţia la alcool (alcoolismul); adicţiile alimentare, precum bulimia; adicţiile sexuale; *workaholism*-ul: adicţia faţă de muncă; adicţia la agresivitate, etc. – practic, după cum am mai spus, aproape orice se poate transforma într-o adicţie; dar toate adicţiile au de-a face cu dopamina (toate permit organismului o stare momentană de bine obţinută prin folosirea circuitului dopaminic). Există totuşi, se pare, oarecari diferenţe între adicţiile chimice şi adicţiile psihologice – în care memoria şi emoţiile par să joace un rol mai mare. În paranteză fie spus, s-a remarcat adesea în cazul persoanelor suferinde de Parkinson o lipsă generală de curiozitate, şi o folosire alcoolului, nicotinei sau a drogurilor mult sub medie (după cum am spus anterior, persoanele cu Parkinson sau cu *ADHD* au nivele scăzute de dopamină în creier).

În 1953, Peter Milner şi James Olds[386], experimentând cu electrozi implantaţi în diverse părţi ale creierului unor şoareci, descoperiseră că şoarecii cărora electrozii le erau implantaţi într-o anumită parte a creierului se comportau ciudat: reveneau, iarăşi şi iarăşi, în locul din cuşcă unde electrodul fusese activat cel mai frecvent. Milner şi Olda au perfecţionat experimentul, şi au instalat în cuşcă două clapete: una care activa electrodul, şi alta care furniza de mâncare. Şoarecii apăsau cu disperare, de sute de ori pe zi, clapeta care activa electrodul – şi abia dacă se atingeau de mâncare – murind aproape de epuizare. Electrodul respectiv atingea o parte din creier – zona din jurul nucleului *accumbens* – implicată în circuitul dopaminei. Un experiment extrem de discutabil, practicat asupra unui individ uman, a confirmat în 1972 cele constatate de Milner şi Olds.[387]

---

[383] COUPPIS, M., KENNEDY, C., "The rewarding effect of aggression is reduced by nucleus accumbens dopamine receptor antagonism in mice", in Psychopharmacology, vol. 197(3), 2008, pp. 449-456.

[384] FRANCK,. M., SEEBERGER, L., O'REILLY, R., "By Carrot or by Stick: Cognitive Reinforcement Learning in Parkinsonism", in *Science* vol. 306(5703), 19 dec. 2004, pp. 1940-1943.

[385] KARCH, S. (ed.), *Neurochemistry of Abused Drugs*, Boca Raton FL, CRC Press, 2008.

[386] MILNER, P., OLDS, J., "Positive Reinforcement Produced by Electrical Stimulation of Septal Area and Other Regions of Rat Brain", *in Journal of Comparative and Physiological Psychology*, vol. 47(6), dec. 1954, pp. 419-427

[387] MOAN, C.E., & HEATH, R.G., "Septal stimulation for the initiation of heterosexual activity in a homosexual male", in *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* vol.3(1), 1972, pp. 23-30.

David Linden spunea: „dependenţii [*de adicţii*] devin dependenţi pentru că se simt mai bine decât alţii? Biologia spune „nu": de fapt, par să *vrea* mai mult, dar să le *placă* mai puţin [*lucrul de care sunt dependenţi*]".[388] Teoria care explică legătura între dopamină şi adicţii propunea un model al „anticipării răsplatei"[389], prin care activarea neuronilor dopaminici e legată de anticiparea răsplăţii; în cazul în care răsplata e mai mare decât fusese anticipat, asta antrenează automat o creştere a producţiei de dopamină (pentru adecvarea la stimul); prin urmare, persoana dependentă creşte cantitatea/ calitatea/ frecvenţa substanţei sau a comportamentului adictiv, pentru a o adecva nevoii legate de cantitatea de dopamină deja prezentă în creier. Astfel, se creează un cerc vicios, în care un comportament mai accentuat adictiv declanşează o emisie crescută de dopamină, căile neurale se tocesc tot mai mult, sensibilitatea scade, etc.[390]

Revenind la legătura pe care Bita Moghaddam o evidenţia între stres, adicţii, şi dopamină: stresul e cunoscut ca unul din factorii cei mai importanţi în dezvoltarea adicţiilor.[391] Dar Moghaddam scoate în evidenţă, ca un alt factor adictiv, disfuncţiile în neurotransmisia glutamatului. Echipa ei scosese deja în evidenţă în 1993, prin experienţe asupra şoarecilor, creşteri ale nivelului de glutamat din cortexul prefrontal, hipocampus şi *nucleus accumbens*, în cazul unor situaţii de stres.[392] Pentru a exclude posibilitatea ca creşterea nivelului de glutamat să fi depins de factori colaterali (i.e., nu de stres), într-un alt experiment, au injectat la şoarecii testaţi un anxiogenic - β carbolin FG 7142 – cu acelaşi rezultat: creşterea cantităţii de glutamat în cortexul prefrontal. Un experiment efectuat ulterior a permis să se presupună că glutamatul joacă un rol în *adaptarea* neurochimică a cortexului prefrontal la stres. Moghaddam a conchis din datele recoltate până atunci, şi sprijinindu-se şi pe studiile altor cercetători, că „se poate postula că activarea dopaminergică în timpul stresului în cortexul prefrontal poate fi regulată de către admisii (*inputs*) glutamatergice, care sunt activate în aceste condiţii. Într-adevăr, manipularea farmacologică a sistemelor glutamate modifică activarea dopaminei corticale ca răspuns la stres." Altfel spus, simplificând mult lucrurile – stresul activează glutamatul, care activează dopamina. Echipa lui Bin Wang[393] a adus, cred, o măsură de suport concluziilor echipei lui Moghaddam – printr-un studiu asupra

---

[388] LINDEN, D., *Op. cit.*, p. 7.

[389] VITAY, J. *et al.*, "Biological models of reinforcement learning", in *Künstliche Intelligenz*, nr. 3/ 2009, pp. 12-18; REDGRAVE, P., GURNEY, K., "The short-latency dopamine signal: a role in discovering novel actions?", in *Nature Reviews Neuroscience* nr. 7, dec. 2006, pp. 967-975.

[390] HIRSCHMAN, D., "Your Brain on Drugs: Dopamine and Addiction", in *Big Think*, 13 sept. 2010.

[391] Al-ABSI, M., *Stress And Addiction: Biological And Psychological Mechanisms*, New York, Academic Press, 2006; SINHA, R., "Chronic Stress, Drug Use, and Vulnerability to Addiction", in *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 1141/ oct. 2008, pp. 105-130.

[392] LOWY, M., GAULT, L., YAMMAMATO, B., "Adrenolectomy attenuates stress induced elevation in extracellular glutamate concentration in hippocampus", in *Journal of Neuroscience*, nr.61/ 1993, pp. 1957–1960; MOGHADDAM, B. *et al.*, "Glucocortcoids mediate the stress-induced extracellular accumulation of glutamate", in Brain Research, vol. 655(1-2), aug. 1994, pp. 251-54.

[393] WANG, B., SHAHAM, Y. *et al.*, "Cocaine Experience Establishes Control of Midbrain Glutamate and Dopamine by Corticotropin-Releasing Factor: A Role in Stress-Induced Relapse to Drug Seeking", in *The Journal of Neuroscience*, vol. 25(22), iun. 2005, pp. 5389 –5396; V. şi KALIVAS, P., "Glutamate transmission in addiction", in *Neuropharmacology*, vol. 56, suppl.1, 2009, pp. 169–173.

unor şoareci cărora li-se dăduse în prealabil cocaină : în momentul când erau expuşi la stres (şocuri electrice prin pardoseaua cuştii), şoarecii studiaţi eliberau corticoliberină (*corticotropin releasing factor* - CRF), care activa eliberarea de glutamat în aria tegmentală centrală[394] a creierului, antrenând sistemul dopaminic mezocorticolimbic, care îi făcea să caute cocaină. E important de notat că în cazul grupului de control (şoareci cărora nu li-se administrase cocaină), activarea glutamatică nu avea loc.

Am insistat ceva mai mult pe mecanismul adicţiei, pentru că mi-se pare un mecanism de apărare extrem de asemănător, sub unele aspecte, teoriilor circuitului ruşinii, ale lui Nathanson şi Merle Fossum, şi pentru că nu doar substanţele alcoolice sau halucinogene sunt adictive: am pomenit de adicţia la muncă (*workaholism*), şi recompensarea *agresiunii*, şi deci a mâniei, prin producţia de dopamină. Chiar şi în cazurile astea – mai puţin evidente cu ochiul liber – consecinţele pot fi devastatoare pentru individ şi pentru cei din jurul său.

O să încerc să rezum, la punctul ăsta, ce pot distinge din studiile menţionate până acum: stresul joacă un rol fundamental, foarte important, sau important într-un număr important de disfuncţii la nivel chimic, care se traduc prin (nu am dat exemple pentru fiecare termen de pe listă, dar există studii pentru fiecare):

– scăderea speranţei de viaţă/ îmbătrânire precoce;
– scăderea accentuată a capacităţii imunitare a individului (morbiditate crescută);
– boli psihice şi psihosomatice grave (schizofrenie[395], Parkinson, Alzheimer, *PTSD*, scleroză etc.);
– alcoolism, adicţii, toxicomanii;
– probleme somatice: obezitate, hipertensiune, boli cardiace, ulcer, etc.
– sindrom premenstrual, depresie post-partum;
– depresie, anxiozitate cronică, etc.
– restrângere a atenţiei şi a adaptabilităţii;
– stare generală de anhedonie, lipsă de poftă de viaţă etc.

Lista problemelor somatice legate de stres nu se opreşte la hipertensiune sau la obezitate.[396] De fapt, la momentul de faţă un număr de echipe desfăşoară cercetări care studiază legătura stresului cu cele mai variate funcţii ale corpului. O să dau doar câteva exemple de dată recentă.

S-a constatat că un mare număr de veterani ai războiului din Golf sufereau de hipercoagulabilitate a sângelui (i.e., printre altele, o tendinţă de a face vânătăi mult peste normal).[397] Un grup de cercetători israelieni, de la universitatea din Haifa, au confirmat legătura între stresul cronic, sau *PTSD*, şi tendinţa

---

[394] *Tegmentum* înseamnă, în latină, "acoperire". E vorba de un grup de neuroni din creierul mijlociu, implicaţi în circuitul de răsplată/ recompensă.

[395] LODGE, D.J., GRACE, A., „Developmental pathology, dopamine, stress and schizophrenia", in *International journal of developmental neuroscience*, vol. 29(3), mai 2011, pp. 207-13.

[396] V., de ex., MATÉ, G., *When the Body Says No: The Cost of Hidden Stress*, Toronto, Knopf Canada, 2003. Precizez încă o dată, dacă e nevoie, că legătura între stress şi diferite afecţiuni/ boli nu e univocă: stresul e unul (din cei mai importanţi) dintr-un număr de factori care conlucrează, în declanşarea bolii *x* sau *y*.

[397] V. BACH, R., "Biomarkers of Gulf War Veterans' Illnesses: Tissue Factor, Chronic Coagulopathy, and Inflammation", comunicare pe site-ul *Congresionally directed medical research programs*, 24 mai 2011, URL: http://cdmrp.army.mil/gwirp/highlights.shtml#2_11.

spre *hipercoagulabilitate* a sângelui individului.[398] Constatarea asta are consecinţe destul de importante: hipercoagulabilitatea înseamnă, practic, cheaguri de sânge care fie sunt imobolizate într-o anumită zonă (braţ, picior, etc) şi împiedică circulaţia, producând uneori tromboză, fie cheaguri mai mici, care circulă liber dar care, pe termen lung, pot duce la probleme serioase în funcţionarea arterelor, sau la disfuncţii cardiace.

Există la momentul de faţă un interes crescând pentru domeniul morbidităţii pulmonare cu substrat psihosomatic. Articole care corelau stări anxioase cu incidenţa bolilor aparatului respirator au apărut deja în anii '70[399], dar se încearcă acum o examinare mai sistematică. Astfel, există cel puţin un studiu medical recent care a confirmat că existenţa unor stări de stres accentuat este un bun predictor al incidentei bolilor obstructive cronice ale plămânilor (emfizemul pulmonar, sau bronşita cronică).[400] Legătura stresului cu astmul a fost confirmată în repetate rânduri; e de presupus că şi diferitele combinaţii între cele trei boli pot avea la origine, printre altele, elemente stresogene.

Investigarea problemelor somatice legate de stress şi de stări anxioase nu se limitează la căile respiratorii: deşi cercetările sunt la început, există un studiu al unor cercetători germani (*Deutsche Krebsforschungszentrum*) asupra şoarecilor, care leagă steatoza hepatică de modul de funcţionare al receptorilor glucocorticoizi (GR). De receptorii glucocorticoizi (dupa cum le spune numele) se leagă chimic cortizolul şi alţi glucocorticoizi (GC). Niveluri constant (cronic) ridicate de GC, şi mai ales de cortizol, au fost identificate în cazul steatozei hepatice non-alcoolice. În studiul în cauză, cercetătorii au oprit funcţionarea receptorului GR hepatic al şoarecilor (au oprit deci, în felul ăsta, fluxul de GC) ceea ce a permis creşterea în ficat a cantităţii unei proteine numite Hes1, care activează enzimele care descompun grăsimea.[401]

Dacă lucrurile stau astfel în cazul adulţilor, care sunt rezultatele stresului la copii şi adolescenţi ?[402]

---

[398] ROBICSEK, O. *et al.*, "Hypercoagulation in chronic post-traumatic stress disorder", in *The Israel medical association journal*, vol. 13(9), sept. 2011, pp. 548-52. Mecanismul exact prin care asta se produce nu e, din câte ştiu, foarte limpede. Există se pare un studiu rusesc asupra hipercoagulării, care vorbeşte de rolul hipocampului în procesul respectiv. Din păcate, nu am avut posibilitatea sa-l accesez. Cf. ERMOLAEV, I., "Effect of hippocampus stimulation in the regulation of blood coagulation", in *Физиологический журнал СССР имени И.М. Сеченова*, sept.1973, vol. 59(9), pp. 1393-6.

[399] OSWALD, N. *et al.,"*Relationship between Breathlessness and Anxiety in Asthma and Bronchitis: A Comparative Study", in *British Medical Journal*, nr.2/1970, pp. 14-17.

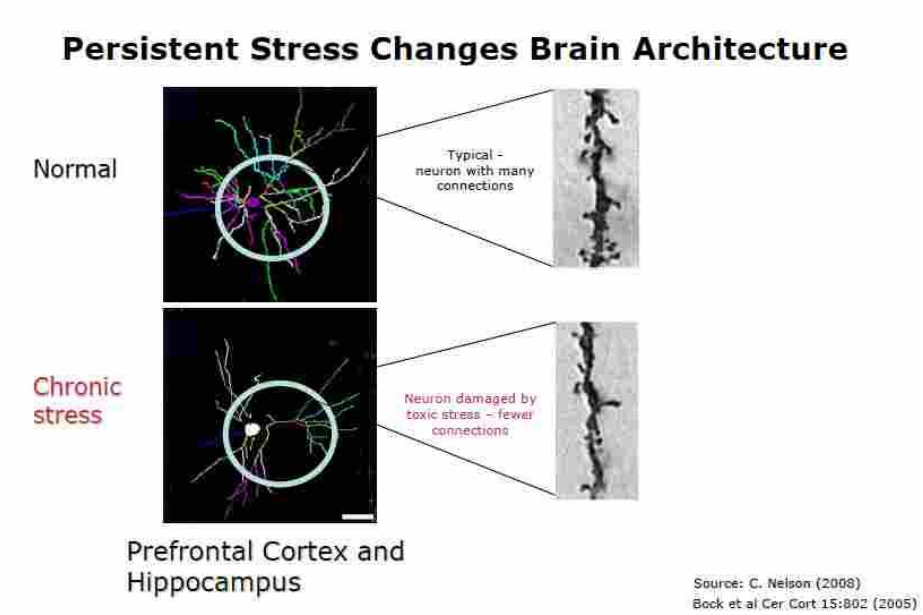
[400] PEMBROKE, Th. *et al.*, "Psychological distress and chronic obstructive pulmonary disease (CORD) in the Renfrew and Paisley (MIDSPAN) study", *Journal of Epidemiology and Community Health*, vol. 60/nr. 9, sept. 2006, pp. 789-792.

[401] Cf., pentru rezumatul oferit presei, "Cortisol and Fatty Liver: Researchers Find Cause of Severe Metabolic Disorders". Pentru studiul complet, vezi LEMKE, Ulrike *et al.,* "The Glucocorticoid Receptor Controls Hepatic Dyslipidemia through Hes1", în *Cell Metabolism*, nr.8/ sept. 2008, pp. 212–223.

[402] Pentru o privire de ansamblu limpede asupra stresului şi mecanismelor sale chimice în timpul dezvoltării copilului, v. HOCHBERG, Zoev, *Evo-Devo of Child Growth: Treatise on Child Growth and Human Evolution*, Hoboken NJ, John Wiley & sons, 2012 – subcapitolul 2F, "Note by George Crousos on stress in early life: a developmental and evolutionary perspective", pp. 28-40. Menţionez – ca profan – că întreaga carte mi-se pare remarcabilă. Un interviu cu Gabor Mathé despre consecinţele stresului părintelui asupra copilului e disponibil *aici*.

Un studiu din 2011, condus de Marilyn Essex[403], a constatat, examinând două grupuri de adolescenţi, că procesul de metilare a ADN-ului[404] are loc în moduri diferite la adolescenţi ai căror părinţi cunoscuseră nivele ridicate de stres în timpul primilor ani de viaţă ai copilului. Stresul matern în primii ani de viaţă, şi stresul patern în anii dinainte de a merge la şcoală, erau factorii cei mai importanţi care au fost identificaţi de cercetători ca influenţe în metilarea diferenţiată. În cazul în care procesul/ tiparul metilării e defectiv, asta poate să ducă la o largă serie de probleme de sănătate – inclusiv cancer. Echipa lui Shawn McClelland[405] a descris modul în care experienţele timpurii din viaţă afectează învăţarea şi memoria – iar stresul timpuriu rezultă în "deficite persistente şi progresive" ale structurii şi funcţiei neuronilor din hipocampus. Cu alte cuvinte, are loc, în cazul stresului timpuriu, o degenerare/ dezvoltare încetinită a hipocampusului. Acelaşi lucru e valabil şi mai târziu în viaţă : e ştiut că stresul cronic afectează neurogeneza hipocampală. Asta e deosebit de important – de exemplu, în depresie, deoarece întreruperea neurogenezei face imposibilă regularizarea răspunsului la stres (i.e., revenirea la normal).[406] Există un număr de ilustraţii ale transformărilor pe care stresul le aduce conformaţiei neuronilor (atât la oameni cât şi la animale) ; unele dintre ele sunt destul de impresionante.

Iată un exemplu :


Persistent Stress Changes Brain Architecture
Normal
Typical - neuron with many connections
Chronic stress
Neuron damaged by toxic stress – fewer connections
Prefrontal Cortex and Hippocampus
Source: C. Nelson (2008)
Bock et al Cer Cort 15:802 (2005)

[403] ESSEX, M. *et al*, Epigenetic Vestiges of Early Developmental Adversity: Childhood Stress Exposure and DNA Methylation in Adolescence, in *Child development*, (early view), sept. 2011.

[404] Metilarea ADN-ului e un process complex esenţial în tiparul de dezvoltare normal a organismului (expresie a genelor, proces de diferenţiere celulară, dezvoltarea a embrionului, stabilitate cromozomială, etc.), care există practic la toate vertebratele (şi la un mare număr de nevertebrate). Metilarea propriu-zisă constă în ataşarea unui grup metil (CH_3) la adenină sau la citozină (două din cele 4 componente ale ADN). V. articol Wikipedia "DNA Methylation". V. şi PHILIPS, T., The Role of Methylation in Gene Expression, in *Nature Education*, 1(1), 2008.

[405] McCLELLAND, S. *et al.*, "Emerging roles of epigenetic mechanisms in the enduring effects of early-life stress and experience on learning and memory", in *Neurobiology of Learning and Memory*, vol. 96(1), iul. 2011, pp. 79-88.

[406] SURGET, A., "Antidepressants recruit new neurons to improve stress response regulation", in *Molecular Psychiatry* nr. 16/ 2011, pp. 1177–1188.

Transformări în structura neuronilor CPF şi ai hipocampusului, determinate de stresul cronic.

Sursa: LEAVITT, P., Toxic Stress and its Impact on Early Learning and Health, National Scientific Council on the Developing Child.

Pentru exemplele următoare, o să mă mulţumesc să citez din cartea lui David Code, *Kids pick up on everything* (ceva de genul "Copii imită/simt orice")[407], care rezumă foarte bine un mare număr de studii, şi o să furnizez referinţele oferite de autor:

Chiar şi nivele mai scăzute de stres parental au fost legate de problemele cele mai obişnuite ale copiilor – de la colici la astm. De exemplu :

– Un studiu german din 2005[408] a arătat că, în cazul în care femeile se confruntau cu conflicte la locul de muncă, probleme financiare, sau probleme maritale în timpul sarcinii, probabilitatea creştea ca nou-născutul să sufere de colici în primele 6 luni de viaţă. Un studiu danez din 2007[409] al unor mame confruntate cu stres psihosocial în timpul sarcinii a arătat că probabilitatea ca copii să sufere de colici era de 3 ori mai mare [*decât la grupul de control*].

– Un studiu din 2007[410] a arătat că dacă mama e stresată în timpul sarcinii, probabilitatea e mai mare ca copilul să aibe probleme emoţionale sau cognitive, inclusiv un risc crescut de *ADHD*, anxietate, şi întârziere în vorbire – indiferent de faptul că mama suferă de depresie *post-partum* sau nu.

– Un studiu făcut la Harvard în 2008[411] a arătat că probabilitatea ca copii care au părinţi cu nivele ridicate de stres să capete astm sau alergii e de două ori mai mare. Conducătorul studiului, Rosalind Wright,[412] spune că "stresul matern, precum cel apărut din probleme financiare sau dificultăţi în relaţie … poate fi considerat un poluant social, care atunci când e "inhalat" de organism poate influenţa răspunsul imunitar al corpului într-un mod similar poluanţilor fizici". Un studiu australian din 2009[413], afectuat asupra a 5800 de mame, a arătat că probabilitatea ca copii născuţi de mame anxioase să dezvolte astm era cu 64% mai mare.

– Un alt studiu australian, din 2008[414], a tras concluzia că părinţii izolaţi social, sau nemulţumiţi de partenerii lor, tindeau să aibe copii care manifestau nivele mai ridicate de agresiune sau de îndărătnicie (*oppositional defiance*).

---

[407] CODE, D., *Kids Pick Up On Everything: How Parental Stress Is Toxic To Kids*, Kindle edition, 2011.

[408] WURMSER, H. *et al.*, "Association between life stress during pregnancy and infant crying in the first six months postpartum: A prospective longitudinal study", in *Early Human Development*, nr.82/ 2006, pp. 341—349.

[409] SØNDERGAARD, C. *et al.*, „Psychosocial distress during pregnancy and the risk of infantile colic: a follow-up study", in *Acta Paediatrica*, vol. 92(7), iul. 2003, pp. 811–816.

[410] TALGE, N. *et al.*, "Antenatal maternal stress and long-term effects on child neurodevelopment: how and why?", in *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, vol. 48(3-4), mar./apr. 2007, pp. 245–261.

[411] WRIGHT, R. *et al.*, "Chronic caregiver stress and IgE expression, allergen-induced proliferation, and cytokine profiles in a birth cohort predisposed to atopy", in *Journal of allergy and clinical immunology*, vol. 113(6), iun. 2004, pp. 1051-7.

[412] * * *, "Mother's prenatal stress predisposes their babies to asthma and allergy", in e!Science News, 18 mai 2008.

[413] COOKSON, H., "Mothers' anxiety during pregnancy is associated with asthma in their children", in *Journal of allergy and clinical immunology*, vol. 123(4), 2009, pp. 847-53.

[414] BAYER, J., "Early childhood aetiology of mental health problems: a longitudinal population-based study", in *The journal of child psychiatry and psychology*, vol. 49(11), 2008, pp. 1166-1174.

– Un raport de cercetare de ansamblu de la Harvard asupra stresului parental[415] a arătat că stresul în timpul sarcinii creştea riscul ca copii să dezvolte întârzieri în învăţare, toane, tulburări convulsive, sensibilitate ridicată la stimuli, autism, şi tulburări ale sistemului imunitar, precum alergiile şi astmul. Un studiu britanic din 2009 a confirmat acest lucru[416].

– Un studiu din Noua-Zeelandă din 2007[417] a arătat că obezitatea a crescut cu 40% în ultimii 16 ani, şi a enumerat printre factorii de risc stresul. Un studiu danez din 2010,[418] efectuat pe peste 65.000 de copii, a arătat că stresul prenatal creşte cu 68% şansele ca un copil să fie supraponderal la 12 ani.

– Un studiu de la UCLA din 2002[419] a arătat că familiile caracterizate fie de tensiune, fie de relaţii reci şi distante, tindeau să producă copii care dezvoltă ulterior tulburări de sănătate mintală, boli cronice, şi mortalitate timpurie.

Bunăstarea financiară nu-i apără pe părinţi de stres, şi nici pe copii de consecinţele negative ale stresului acestora : stresul îi afectează pe toţi copii, bogaţi şi săraci deopotrivă. Un studiu[420] a analizat dosarele de sănătate a aproape 14.000 de familii, şi a descoperit că în familiile prospere copiii unor mame anxioase aveau o probabilitate cu peste 44% mai mare de a dezvolta astm decât cei din familiile mai sărace.

Multă lume crede că problemele copiilor sunt în mare măsură – dacă nu chiar în întregime – genetice, şi deci moştenibile, dar cercetarea arată că nu e aşa[421]. Cu toate că există o componentă genetică în multe boli, de la schizofrenie la cancer, asta nu înseamnă că aceste tulburări complexe sunt date mai departe, de la părinte la copil, în acelaşi fel ca, să zicem, culoarea ochilor. Credinţele publicului legate de genetică sunt mult în urma cercetării ştiinţifice recente[422].

De exemplu, studiul a aproape 6000 de copii englezi, efectuat în 2009, şi a 3000 de copii californieni[423], efectuat în 2008, a tras concluzia că stresul părinţilor creşte riscul de astm la copii. Autorii studiului au arătat că probabilitatea de a dezvolta astm era de 3 ori mai mare în familiile stresate decât în cele nestresate. Rezultatele erau identice şi în cazurile în care părinţii nu aveau nici un fel de istorie de probleme personale legate de astm.

---

[415] KINNEY, D. *et al.*, "Prenatal stress and risk for autism", in *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, vol. 32(8), oct. 2008, pp. 1519-1532.

[416] O'DONNELL, K. *et al.*, "Prenatal stress and neurodevelopment of the child: focus on the HPA Axis and role of the placenta", in *Developmental neuroscience*, vol. 31(4), 2009, pp. 285-92.

[417] VICKERS, M., "Is later obesity programmed in utero?", in *Current drug targets*, vol. 8(8), aug. 2007, pp. 923-34.

[418] LI, Jiong *et al.*, "Prenatal Stress Exposure Related to Maternal Bereavement and Risk of Childhood Overweight", in *PLoS One*, 5(7, 2010, pp. 1-6.

[419] REPETTI, R. *et al.*, "Risky families : family social environments and the mental and physical health of offspring", in *Psychological Bulletin*, vol. 128(2), mar. 2002, pp. 330-366.

[420] KOZYRSKYJ, A. *et al.*, "Continued Exposure to Maternal Distress in Early Life Is Associated with an Increased Risk of Childhood Asthma", in *American journal of respiratory and critical care medicine*, vol. 177(2), oct. 2007, pp. 142-7.

[421] SZATMARI, P., "Is Autism, at Least in Part, a Disorder of Fetal Programming?", in *Archives of general psychiatry*, vol. 68(11), nov. 2011, pp. 1091-92.

[422] LESTER, B. *et al.*, "Behavioural epigenetics", in *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 1226, mai 2011, pp. 14-33.

[423] MILAM, J. *et al.*, "Parental Stress and Childhood Wheeze in a Prospective Cohort Study", in *Journal of Asthma*, vol. 45, 2008, 319–323.

Un alt studiu, făcut în 2005 pe 4400 de copii[424], sugerează că probabilitatea ca copii unor părinţi stresaţi să dezvolte diabet de tip 1 e de două ori mai mare ; autorii studiului adaugă că existenţa de evenimente stresante în familie creşte riscul de diabet al copilului cu 230%.

Acelaşi lucru e valabil pentru copii ai unor părinţi care nu au nici un fel de istorie legată de boală.

Studiile asupra gemenilor sunt standardul pentru a determina care tulburări sunt moştenite genetic, şi care nu. Un studiu pe gemeni făcut la Stanford în 2011[425] a arătat că, chiar în cazul unor gemeni [*univitelini*] cu material genetic identic, doar în 60% din cazuri ambii gemeni dezvoltau autism. Cercetătorii de la Stanford au tras concluzia că factorii genetici joacă un rol mai mic în dezvoltarea autismului decât se presupune de obicei.

Lista continuă, cu studii medicale care arată că copii unor părinţi stresaţi se îmbolnăvesc mai des[426], şi suferă de mai multe probleme cronice de sănătate (cf studiul Renei Repetti). Din nefericire, mulţi părinţi nu recunosc rolul stresului în viaţa lor –şi/sau în viaţa copiilor lor.

Am văzut, cred, suficiente exemple ale felului în care stresul e nociv pentru organism – şi asta încă dinainte de naşterea individului. Majoritatea dintre noi ne plângem de stres, recunoaştem că stresul e nesănătos, etc. – dar cred că relativ puţină lume îşi reprezintă cu adevărat toate efectele pe care – în timp – stresul îl are asupra organismului.

Care e însă rolul stresului? Care e valoarea lui evoluţionară, dacă efectele lui pe termen lung sunt atât de devastatoare?

John Bowlby, părintele teoriei ataşamentului, e cel care a emis ipoteza unui „mediu ancestral" al umanităţii, sau, după termenul folosit în literatura de specialitate, un „mediu de adaptare evoluţionară" (*environment of evolutionary adaptiveness – EEA*).[427] Constatând diversitatea de medii în care omul trăieşte în prezent (diversitate care era încă şi mai mare, înainte de transformarea societăţilor tradiţionale), Bowlby a afirmat că e probabil că a) mediul (sau mediile) în care omenirea a evoluat iniţial era mult mai puţin diversificat; b) *viteza* la care transformările mediului au avut loc în ultimele mii de ani făcea puţin probabilă adecvarea evoluţiei biologice a speciei la ritmul schimbărilor culturale[428] (i.e., transformări ale mediului de către om). El trăgea concluzia:

> Putem fi deci destul de siguri că nici unul din mediile în care omul civilizat – sau pe jumătate civilizat –

---

[424] SEPA, A. *et al.*, "Psychological Stress May Induce Diabetes-Related Autoimmunity in Infancy", in *Diabetes Care, vol. 28(2), feb. 2005, pp. 2290-95.*

[425] HALLMAYER, J., "Genetic Heritability and Shared Environmental Factors Among Twin Pairs With Autism", in *Archives of general psychiatry*, vol. 68(11), 2011, pp. 1095-1102.

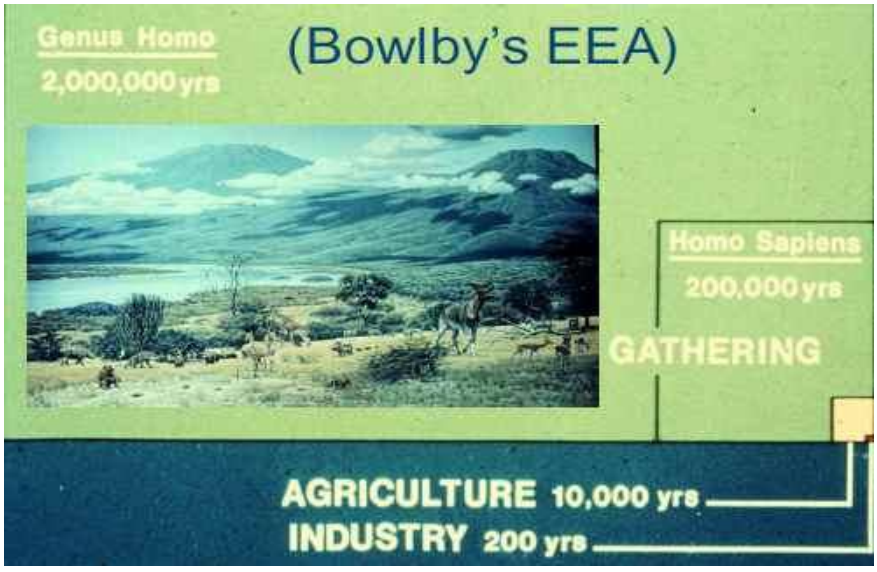
[426] CASERTA, M., "The Associations between Psychosocial Stress and the Frequency of Illness, and Innate and Adaptive Immune Function in Children", in *Brain, behavior and immunity*, vol. 22(6), aug. 2008, pp. 933-40.

[427] TOOBY, J., COSMIDES, L., "The Past Explains the Present: Emotional Adaptations and the Structure of Ancestral Environments", in *Ethology and Sociobiology* nr. 11/ 1990, pp. 375-424; FOLEY, .R. "The Adaptive Legacy of Human Evolution: A Search for the Environment of Evolutionary Adaptedness", in *Evolutionary Anthropology* vol. 4(6), 1996, pp. 194-203

[428] Nu toată lumea e de acord cu perspectiva asta. Cf. COCHRAN, G., HARPENDING, H., *The 10,000 Year Explosion: How Civilization Accelerated Human Evolution*, New York, Basic Books, 2009; HAWKS, J. *et al.*, "Recent acceleration of human adaptive evolution", in *PNAS, vol. 104(52), dec. 2007, pp.* 20753-20758. Adevărul e probabil undeva la mijloc.

trăieşte azi nu se conformează mediului în care sistemele sale comportamentale stabile din punct de vedere evoluţionar au evoluat, şi la care erau adaptate în mod intrinsec.[429]

Bowlby presupunea că mediul de adaptare evoluţionară al primilor oameni semăna pe undeva cu mediul triburilor de vânători-culegători din zilele noastre. E o ipoteză în mare parte confirmată de paleoantropologia actuală: după toate probabilităţile, vânatul şi culesul au fost principalele surse de hrană ale omenirii, şi ale predecesorilor săi direcţi, vreme de aproximativ două milioane de ani – până aproximativ în mezolitic (adică până acum 15-20.000 de ani). E probabil că pentru multă vreme oamenii primitivi au trăit într-un acelaşi tip de ecosistem: savană cu copaci.[430] Dacă facem un calcul sumar, vedem că e destul de probabil că ne-am petrecut 99, 9% din timp, ca specie, în aproximativ acelaşi tip de ecosistem, cu mai mult sau mai puţin acelaşi tip de hrană, etc. Chiar dacă socotim doar timpul scurs de la apariţia primilor indivizi „moderni" din punct de vedere anatomic (*Homo Sapiens Sapiens*, acum aprox. 200.000 de ani), asta înseamnă că ne-am petrecut 90% din timp în grupuri relativ restrânse – triburi de vânători culegători.



Durata în timp a tiparelor de subzistenţă umană (tiparul industrial, cel mai recent, e figurat în dreapta jos).

[429] BOWLBY, J., *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*, New York, Basic Books, 1969, p. 86. Citat în CRAWFORD, C., KREBS, D., *Handbook of Evolutionary Psychology: Ideas, Issues, and Applications*, Mahwah NJ, Lawrence Erlbaum, 1998, p. 277. Există cel puţin un cercetător, Darcia NARVAEZ, care se interesează de diferenţele în practica creşterii copiilor în societăţile modern şi în EEA. Cartea ei, *Evolution, Early Experience and Human Development: From Research to Practice and Policy*, e în curs de apariţie la Oxford UP; ideile de bază pot însă fi găsite în art. de popularizare NARVAEZ, D., "The Decline of Children and the Moral Sense", in *Psychology today (blog)*, 15 aug. 2010, sau "Dangers of "crying it out"", in *Psychology today (blog)*, (11 dec. 2011).

[430] Există cel puţin o teorie "bioestetică" care leagă plăcerea pe care o resimţim în mod natural contemplând un peisaj cu dealuri uşoare, copaci, şi un curs de apă, de un soi de ecou al peisajului originar în care trăiau strămoşii noştri: e genul de peisaj în care puteau, în principiu, găsi hrană şi apă din abundenţă Cf. DUTTON, D., *The art instinct: beauty, pleasure, & human evolution*, Oxford, Oxford UP, 2009.

Sursa: McKENNA, J., **"**Mothers, Fathers, Infants and Alloparents in Evolutionary Perspective: Revising the Conceptual Relevance of the Environment of Evolutionary Adaptedness", *slide* 20.

Am menţionat la un moment dat metafora dansatorilor, folosită de David Sloan Wilson pentru a transmite ideea maladaptărilor – a ajustărilor insuficient de rapide ale speciei la schimbările din mediu. Pe scurt: dacă mediul e stabil, o specie oarecare îşi găseşte „nişa" ecologică, interacţiunea optimă cu mediul, care permite existenţa unei populaţii relativ stabile numeric, sau chiar în uşoară creştere[431]. Dacă mediul e instabil, e probabil că specia va supravieţui şi se va adapta, însă cu anumite costuri pentru indivizii ei: moartea prematură a unui procent din populaţie şi probleme de sănătate mai mai mult sau mai puţin serioase pentru restul. În cazul în care mediul devine radical instabil, dincolo de posibilităţile de adaptare ale speciei, specia dispare (99% din speciile existente vreodată au dispărut). La momentul de faţă, se consideră că suntem în mijlocul – sau mai degrabă către sfârşitul, pentru că durează deja de aprox. 10.000 de ani – celei mai mari extincţii în masă de specii de când au dispărut dinozaurii, acum 65 de milioane de ani.

Stresul e mecanismul prin care organismul e mobilizat pentru a răspunde instantaneu la ceea ce e perceput ca o ameninţare. În „mediul de adaptare evoluţionară", sursele de stres erau relativ puţine, şi constau în principal în animale mari de pradă. Prin urmare, un răspuns biologic prin stres făcea sens, din punctul de vedere al supravieţuirii organismului: mecanismul de stres e un „mecanism de urgenţă", sau de „alarmă", cam ca o sirenă de pompieri, care pregăteşte corpul pentru acţiune.

„Acţiunea", în momentele de stres, poate consta în trei moduri de a reacţiona: e aşa-numitul „*fight or flight response"*, teoretizat de psihologul William Bradford Cannon, cel care a dezvoltat şi conceptul de homeostază (ὅμοιος - "acelaşi, asemănător", şi στάσις, "stare de imobilitate").

Fight or flight înseamnă, literalmente, „a lupta sau a fugi"; al treilea mod de a reacţiona, care e adesea uitat, e *freeze* – „a îngheţa".

Practic, atunci când individul – omul primitiv – se confrunta cu un pericol, el putea să aleagă să folosească una din strategii. În cazul în care considera că pericolul (animalul, un alt om) poate fi învins, folosea reacţia de „luptă" (*fight*); în cazul în care şansele de a învinge erau relativ reduse, reacţia de „fugă" (*flight*); în sfârşit, atunci când nici fuga şi nici lupta nu au şanse de reuşită, reacţia de „îngheţ" (*freeze*). Toate trei reacţiile pot fi întâlnite atât la animale, cât şi la om.

În momentul când o persoană resimte stimulul de stres, în *medulla* (măduva) adrenală sunt secretate un număr de substanţe care, practic, pregătesc corpul individului pentru situaţia de criză. Două astfel de substanţe, care sunt emise imediat, sunt hormonul adrenalină (epinefrină) şi hormonul/ neurotransmiţătorul noradrenalină (norepinefrină) – numele lor înseamnă pur şi simplu că sunt substanţe care sunt produse în glandele adrenale (de lângă/deasupra rinichilor (*ren* în latină, νεφρος în greacă): numele latin e preferat în unele ţări, iar numele grec în altele (USA), dar înseamnă acelaşi lucru. Prefixul *nor-* îndică, chimic vorbind, că e vorba de aceeaşi substanţă, cu un atom de carbon (şi hidrogenul ataşat lui) în minus. Astfel, formula adrenalinei e $C_9H_{13}NO_3$, iar formula noradrenalinei $C_8H_{11}NO_3$.

Adrenalina[432] e cea care permite corpului să furnizeze energie suplimentară. Astfel, datorită

[431] În cea mai mare parte a timpului, selecţia naturală prezentă într-o specie e o selecţie "stabilizantă", care tinde să favorizeze indivizii medii, în defavoarea extremelor – tinzând spre un echilibru cu mediul. V. articol Wikipedia "Stabilizing selection".

[432] Un film scurt despre modul în care funcţionează dpdv. chimic adrenalina e disponibil *aici*.

adrenalinei creşte temporar viteza sau puterea organismului (mecanismul *fight or flight* se pune în acţiune la nivelul muşchilor), există senzaţia că mintea pluteşte, capacitatea de a se concentra e mult redusă (de aceea ne e dificil să judecăm raţional în astfel de momente); vederea poate fi „în tunel" (vederea periferică e blocată: individul nu mai vede la fel de bine ce e în jurul lui, ci numai ce se află în faţa lui); uneori, există impresia că timpul s-a încetinit; individul are dificultăţi în coordonare („tremur tot"), rezistenţa la durere e mai ridicată, etc. Ce mi-se pare important de subliniat e că, din momentul în care sistemul nervos simpatic dă comanda pentru eliberarea adrenalinei în sânge, şi până în momentul când moleculele sunt transmise efectiv la diversele părţi ale corpului, există un interval de aproximativ două secunde, în care individul reacţionează la ameninţare/ factorul de stres, în funcţie de context şi de tiparele de reacţie stabilite deja, pe care are de obicei tendinţa să le urmeze. Asta e important, pentru că înseamnă practic că individul are o scurtă posibilitate să aleagă *conştient* un anumit tipar comportamental înainte ca adrenalina să îşi fi făcut efectul.

Să zicem că răspunsul preferat al individului *x* la factorul de stres/ senzaţia de ameninţare e atacul (pentru că, temperamental, e înclinat spre un astfel de răspuns, sau pentru că experienţa sa personală l-a învăţat că răspunsul respectiv are şansele cele mai mari de succes, sau pentru că a fost condiţionat social în sensul ăsta, etc.). Dacă, de exemplu, individul respectiv se simte atacat într-un context în care răspunsul favorit ar avea costuri colaterale mai mari decât beneficiul proiectat, are posibilitatea să inhibe/ stăpânească impulsul prim (să zicem că se află la un cocteil, şi are senzaţia că a fost luat în râs de cineva: are posibilitatea de a se stăpâni măcar atât cât să o pornească, să zicem, spre baie, unde să dea cu pumnul în pereţi fără a cauza un scandal), sau să aleagă un alt tipar de bază *în cadrul căruia* să se manifeste răspunsul. Am spus că tiparele de bază, la oameni, sunt întotdeauna, într-o măsură, condiţionate social: de exemplu, e probabil că un individ de sex masculin va fi condiţionat social să prefere un răspuns de tip „atac" (care oricum, în principiu, corespunde tendinţelor sale naturale, având în vedere producţia mai ridicată de testosteron la masculii speciei); există „boli sociale" ale mâniei, legate de felul în care societatea condiţionează impulsul de atac: de exemplu, în Coreea, *hwa-byung* e o tulburare somatică legată de modalitatea în care societatea permite/ inhibă exprimarea mâniei de către femei[433]; la vânătorii !Kung (boşimani) din deşertul Kalahari, reacţia „atac" împotriva unui alt individ al grupului e ferm descurajată, pentru că asta ar pune în pericol şansele de supravieţuire ale întregului grup, etc. Prin urmare, tiparele de bază nu sunt bătute în cuie, şi individul are o măsură – limitată – de control asupra reacţiei sale, chiar dacă asta presupune un consum energetic mai mare. Ceea ce nu înseamnă că nu există variaţii relativ extinse între indivizi, în măsura efortului care trebuie exercitat pentru a controla impulsurile agresive: s-a constatat, de exemplu, că indivizii cu nivele scăzute de serotonină în creier au o tendinţă mai mare de a reacţiona agresiv, etc.

În momentul în care adrenalina ajunge la părţile corpului, răspunsul iniţial e întărit: dacă o persoană a reacţionat prin „îngheţare" (*freeze*) – imobilizarea organismului – îi devine încă şi mai greu să se mişte/ să acţioneze (pare stupid să reacţionezi prin imobilizare la ceea ce e perceput ca un atac, dar în mediul natural e o strategie de supravieţuire de succes: în general, animalele care vânează nu vor ataca ceva care stă nemişcat, pentru că 1) de obicei astfel de animale au vederea proastă pentru lucrurile care nu sunt în mişcare; 2) un organism nemişcat e, cel mai probabil, mort, ; un animal care vânează pentru a se hrăni evită să mănânce cadavre, pentru a nu se îmbolnăvi – iar animalele necrofage, cum ar fi vulturul, etc. au organisme adaptate pentru asta, şi nu intervin decât mai târziu). Dacă a reacţionat prin „fugă" (*flight*),

[433] KIL MIN, S., „*Hwa-byung:* an anger syndrome and proposing new anger disorder", in WELTY, J., (ed.), *Psychology of anger: symptoms, causes and coping*, New York, Nova Science Publ., 2011, pp. 1-49.

energia suplimentară va fi direcţionată în sensul ăsta, individul alergând mai mult, mai bine, etc.; în mod analog stau lucrurile şi pentru reacţia „atac” (*fight*).

Am spus că e probabil că în „mediul de adaptare evoluţionară” mecanismul stresului nu era pus în mişcare foarte des: în general, omul are relativ puţini prădători naturali; se consideră că societăţile de vânători-culegători erau mai degrabă egalitare, decât structurate ierarhic, etc.

În societăţile moderne, prădătorii naturali sunt practic nonexistenţi. În schimb, trăim într-o societate cu mai multe ordine de mărime mai complexă decât micile triburi de vânători-culegători. Ierarhiile sunt extrem de elaborate; suntem bombardaţi cu informaţie din toate părţile; societatea e mult mai dinamică (şi implicit, agresivă). În plus, societatea e astfel structurată, economic vorbind, încât gradul de siguranţă al individului e limitat: mâine poate fi dat afară din slujbă, şi nu mai are cu ce plăti ratele la bancă; i-se ia apartamentul, şi rămâne în stradă, etc. Toate astea sunt de dată incredibil de recentă: în majoritatea covârşitoare a societăţilor, până acum 50-60 de ani un loc de muncă era aproape pe viaţă. Emoţional vorbind, familiile largi, incluzând bunici, părinţi, nepoţi, unchi, mătuşi, veri, etc., trăind în apropiere unii de ceilalţi, au dispărut, practic – ceea ce are poate un număr de avantaje, dar cu siguranţă îl lasă pe individ mai descoperit din punct de vedere emoţional în caz de criză – şi nu numai.

Un factor suplimentar de stres e comparaţia permanentă (încurajată social) cu vecinii (i.e., cu persoanele care se află în general pe aceeaşi treaptă a ierarhiei sociale): societăţile agricole tradiţionale sunt, cu siguranţă, structurate ierarhic, însă aspectul colaborativ (clacă, întrajutorare, etc.) e cel puţin la fel de important ca aspectul ierarhic. În plus, mobilitatea geografică fiind restrânsă, chiar dacă o comunitate e mai săracă material, iar alta mai bogată, în general indivizii din comunitatea săracă nu au în mod permanent conştiinţa sărăciei lor. În zilele noastre, un tânăr dintr-un cartier sărac se urcă doar în tramvai, şi poate să ajungă în cartierul magazinelor de lux, sau într-o zonă rezidenţială, în câteva minute. Astfel, (şi prin presa de scandal, televiziune, telenovele, etc.) diferenţele ierarhice sunt scoase în evidenţă mult mai frecvent decât în aproape orice societate agricolă tradiţională. Iar sărăcia e un factor stresogen pentru că e (dincolo de satisfacerea nevoilor de hrană şi adăpost) o *relaţionare socială*: un negru dintr-un ghetou american are infinit mai multe bunuri materiale decât un vânător-culegător din Kalahari, de exemplu, dar probabil că se simte mult mai sărac (cu stresul aferent), deoarece relaţionarea sa socială e diferită.

Concret, asta înseamnă că factorii stresogeni/anxiogeni sunt practic pretutindeni în jurul nostru, în ciuda faptului că am plecat de mult din „mediul de adaptare evoluţionară”, şi nu există în jurul nostru lei sau alte animale de pradă. Mecanismele corpului nostru, dezvoltate în milioane de ani, nu ştiu să facă diferenţa între o ameninţare pur fizică (amimal de pradă, etc.) şi o ameninţare abstractă, cum e pierderea locului de muncă, ratele la bancă, inflaţia, o depresie economică, etc. Astfel, suntem stresaţi/ excitaţi în mod continuu.

Suntem o specie extrem de adaptabilă, care dispune de infinit mai multă flexibilitate comportamentală decăt orice altă specie (în principal deoarece ne bazăm, în raportarea la mediu, pe comportamente învăţate, şi în mult mai mică măsură pe instinct). Adaptabilitatea ne permite să trăim în medii care sunt extrem de diferite de „mediul de adaptare evoluţionară”: - la polul sud, în deşerturi, etc. Dar aceeaşi adaptabilitate vine cu un preţ: atunci când mediul în care trăim diferă excesiv de mult de „mediul de adaptabilitate evoluţionară” pentru care suntem pregătiţi cel mai bine, mecanismele biologice care au evoluat în organismul nostru „se înşală” asupra stimulilor. Cu cât mediul e mai artificial, cu atât divorţul între mecanismele biologice şi mediu e mai pronunţat: literalmente, după cum spunea David Sloan Wilson, începem să „dansăm cu fantome”. Mecanismul biologic al stresului, atunci când se autoactivează din diferite cauze care sunt percepute ca ameninţându-ne existenţa, dansează cu astfel de fantome.

Am spus că Walter Cannon a propus şi conceptul de *homeostază* a organismului. Homeostaza

înseamnă, practic, că un organism tinde în mod natural să-şi reguleze proprietăţile (cu alte cuvinte, acestea o să oscileze cât mai aproape de o poziţie de echilibru (i.e., un echilibru dinamic). Un exemplu de homeostază e, spre exemplu, temperatura corpului uman, care e relativ constantă. Avantajul homeostazei e că permite o măsură de independenţă faţă de mediu. Spre exemplu, animalele exoterme (care nu dispun de homeostază termică) reacţionează nemediat la schimbările de temperatură: şerpii nu se mai pot deplasa atunci când e frig afară, şi deci devin mult mai vulnerabili pentru orice prădător care apare, etc. Chiar dacă există un mare număr de sisteme de homeostază, la diverse organisme (unele au mai multe, altele mai puţine), există întotdeauna *cel puţin un* sistem homeostatic. Într-un fel, însuşi organismul în întregul său poate fi văzut ca un supra-sistem homeostatic; ruptura iremediabilă a homeostazei înseamnă moarte.

Adaptabilitatea umană funcţionează în oarecare măsură şi în cazul stresului cronic: în cazul în care organismul se află, pentru o perioadă lungă de vreme, într-o stare de stres cronic, asta poate modifica homeostaza cortizolului din organism, ajungându-se la o homeostază nouă: fie un nivel sensibil mai ridicat de cortizol (hipercortizolism), cu consecinţele pe care le-am detaliat, fie un nivel redus de cortizol (hipocortizolism şi insuficienţă adrenală). Ambele stări homeostatice sunt extrem de nocive pentru organism (sunt stări *cacostatice*).

Reiau, în rezumat, ce am spus mai sus: există un număr mare de factori stresogeni în societatea modernă, care duc la stres cronic, şi de acolo la probleme grave de sănătate. Asta e nivelul cadrului social general. Există, dincolo de primul nivel, un al doilea nivel de intensitate: stresul acut sau cronic determinat de un eveniment traumatic – sau de un şir de evenimente traumatice.

Bessel van der Kolk[434], specialistul în traumă, a emis o teorie care mi-se pare demnă de menţionat, pentru a explica etiologia comportamentelor care „repetă", sau „interpretează" (*act out*) trauma (de exemplu, se ştie că un mare număre de prostituate – cel puţin 30-40% – au suferit de abuzuri sexuale în copilărie: pentru acestea, prostituarea e un mod de a „interpreta", inconştient, trauma – chiar dacă majoritatea consideră probabil că şi-au ales câmpul muncii perfect autonom, şi cu de la sine putere)[435].

Bazându-se pe tendinţa persoanelor traumatizate de a interpreta, sub o formă sau alta, trauma în viaţa de zi cu zi, van der Kolk a ajuns la concluzia că e posibil ca trauma să fie o formă de *adicţie*.[436] Asta poate părea surprinzător, pentru că ne gândim la adicţii ca la ceva care produce o măsură de plăcere, cel puţin într-o fază iniţială. Dar într-o adicţie, după cum am descris, sumar, când am vorbit de dopamină, sunt

[434] Van der KOLK, B., „The separation cry and the trauma response: Developmental issues in the psychobiology of attachment and separation", in Van der KOLK, B. (ed.), *Psychological Trauma*, Washington, D.C.: American Psychiatric Press, 1987, pp. 31-62; Van der KOLK, B. *et al.* (ed.), *Traumatic* stress, New York, Guilford Press, 1996; Van den KOLK, B., "The Compulsion to Repeat the Trauma: Re-enactment, Revictimization, and Masochism", in *Psychiatric Clinics of North America*, vol. 12(2), iun. 1989, pp. 389-411; SIMPSON, L., "Trauma reenactment: rethinking borderline personality disorder when diagnosing sexual abuse survivors", in *Journal of mental health counseling*, vol. 25(2), 2006, pp. 95-110; STARR, M. D., "An opponent-process theory of motivation: VI. Time and intensity variables in the development of separation-induced distress calling in ducklings", in *Journal of experimental psychology*, vol. 4(4), 1978, pp. 338-355.

[435] V., de ex., SILBERT, M., PINES, A., "Sexual child abuse as an antecedent to prostitution", in *Child Abuse & Neglect*, vol. 5(4), 1981, pp. 407-11.

[436] Sau propensiunea spre adicţii se dezvoltă ca urmare a unei/unor traume. Vezi, în legătură cu asta, o prezentare introductivă de bază a lui Gabor Mathé *aici*.

activate printre altele circuitele memoriei (formarea de amintiri noi, şi sortarea amintirilor care trec în memoria pe termen lung) cu sediul în hipocampus. Hipocampusul e un organ cu plasticitate ridicată[437], deoarece reacţionează la impulsuri venite din partea glandelor endocrine (iar hormonii produşi de acestea determină modulări ale structurii dendritice a neuronilor, şi transformări ale modului în care se formează sinapsele). Pe de altă parte, hipocampusul e în legătură directă cu amigdala (care controlează răspunsurile emoţionale, cum ar fi de exemplu comportamentele agresive, etc.). Se ştie că în situaţii de stres prelungit, are loc degenerarea neuronilor hipocampusului (prin excitotoxicitate)[438]. Mi-se pare plauzibil deci să ne imaginăm că atunci când au loc situaţii traumatice extreme – şi, cu siguranţă, în conjuncţie cu multe alte procese – apar modificări în structura neuronală a hipocampusului, determinate de afluxul brusc de glucocorticoizi sau de corticoliberină, modificări care sunt asociate anumitor emoţii, etc., emoţiile fiind apoi înmagazinate în memoria pe termen lung, ca un soi de *imprint*, sau de învăţare asociativă extremă. Probabil că un soi de mecanism analog – sau acelaşi mecanism, la o intensitate mai scăzută – se desfăşoară şi în situaţiile de stres cronic, acţionând însă în mod gradual (ceea ce, în logica respectivă, ar fi cel puţin la fel de nociv, deoarece în astfel de cazuri mecanismul memoriei e întărit prin repetare). Există unele studii care să susţină asta[439]: cercetătorii au reuşit chiar să identifice nu doar că stresul inhibă neurogeneza în hipocampus, dar şi unele din zonele în care are loc remodelarea dendritică (o parte din aria din hipocampus numită *cornu ammonis* – „cornul lui Amon").

Cunoştinţele mele în materie de funcţionare a creierului sunt prea elementare pentru a merge mai departe de astfel de extrapolări; Van den Kolk nu vorbeşte foarte limpede de procedura anatomică exactă a producerii traumei, dar insistă asupra rolului memoriei în procesul respectiv – şi mai ales asupra importanţei a ceea ce se numeşte *state-depending learning* („învăţarea legată de stare") şi *context-dependent memory* („memoria legată de context").

Conceptele de *state-depending learning*[440] şi *context-dependent memory* au la bază ideea că învăţarea şi amintirea sunt bazate pe starea psihologică şi fiziologică a organismului: cu alte cuvinte, ne aducem aminte cel mai bine anumite lucruri atunci când o anumită stare de lucruri e reinstaurată – fie la nivelul mediului exterior, fie la nivelul stărilor mentale. John Ellotson dădea deja, în 1835, un exemplu

---

[437] McEWEN, B., "Stress and hippocampal plasticity", in *Annual review of Neuroscience*, nr. 22/ 1999, pp. 105-22; KOOLHAAS, J.M. *et al.*, "Long-term effects of social stress on brain and behavior: a focus on hippocampal functioning", in *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 29 (1), 2005, pp. 83-97; TAUPIN, P., *The Hippocampus: Neurotransmission and Plasticity in the Nervous System*, New York, Nova Publishers, 2007.

[438] UNO, H. *et al.*, "Hippocampal damage associated with prolonged and fatal stress in primates", in *Journal of Neuroscience*, vol. 9(5), 1989, pp. 1705-11; SAPOLSKY, R., UNO, H. *et al.*, "Hippocampal damage associated with prolonged glucocorticoid exposure in primates", in *The Journal of Neuroscience,* vol. 10(9), sept. 1990, pp. 2897-2902; CHEN, Y., ANDRES, A.L. *et al*., "Tuning synaptic transmission in the hippocampus by stress: the CRH system", in *Frontiers of cellular neuroscience*, vol. 6(13), apr. 2012, pre-publ. online.

[439] PAYNE J., NADEL, L., BRITTON, W. *et al.*, "The Biopsychology of Trauma and Memory", in REISBERG, D., HERTEL, P. (ed.), Memory and emotion - Series in affective science, New York, Oxford UP, 2004, pp. 76-128; TEICHER, M., "Childhood maltreatment is associated with reduced volume in the hippocampal subfields CA3, dentate gyrus, and subiculum", in *PNAS, vol. 109(9), feb. 2012, pp.* E563-E572; CARRION, V., HAAS, B *et al.*, "Reduced Hippocampal Activity in Youth with Posttraumatic Stress Symptoms: An fMRI Study", in *Journal of pediatric psychology*, vol. 35 (5), 2010, pp. 559-569.

[440] V. art. Wikipedia "State-depending learning", "Context-depending memory".

grăitor de „învăţare legată de stare”: cazul unui beţiv care nu ştia, atunci când era treaz, ce făcuse atunci când era beat; pe de altă parte, când era beat, îşi aducea aminte ceea ce făcuse în alte episoade de beţie. Astfel, la un moment dat livrase greşit un pachet, atunci când era beat. Treaz fiind, nu fusese capabil să-şi amintească unde îl pusese. Îmbătându-se din nou, fusese capabil să identifice casa la care dusese din greşeală pachetul. Folosim tot timpul, în mod mai mult sau mai puţin conştient, memoria legată de stare: atunci când, de exemplu, rătăcim ceva într-o cameră, şi încercăm să reconstituim gesturile pe care le-am făcut, să ne aşezăm din nou în locul în care am stat, etc., e un mod de a folosi memoria legată de stare. Godden şi Baddeley au arătat[441] spre exemplu că lucrurile învăţate sub apă sunt amintite cel mai bine în mediul subacvatic, iar cele învăţate pe uscat – pe uscat. S-a arătat că şi limba în care vorbim e, într-o măsură, legată de memoria legată de stare: bunăoară, dacă unor subiecţi bilingvi li-se cerea, în cadrul unui experiment[442], să dea un exemplu de „statuie a cuiva cu mâna ridicată, care priveşte în zare”, aveau tendinţa să răspundă „statuia Libertăţii”, atunci când erau întrebaţi în engleză, şi „statuia lui Mao”, atunci când erau întrebaţi în chineză.

Contextul nu trebuie să fie neapărat unul extern: s-a arătat că există o formă de memorie dependentă de starea de spirit (*mood-congruent*, şi *mood-dependent memory* - „memorie congruentă; memorie dependentă de starea de spirit”). Astfel, în cazul în care o persoană e într-o anumită stare de spirit, creşte probabilitatea ca respectiva persoană să-şi aducă aminte evenimente legate de respectiva stare de spirit: dacă e într-o stare de spirit voioasă, etc., evenimente care s-au întâmplat în alte circumstanţe când era voioasă, etc.; în cazul în care se află într-o stare depresivă, evenimente care sunt legate de stări de tristeţe[443], etc. Există astfel, într-o anumită măsură, un mecanism de feed-back care acţionează: o persoană voioasă o să-şi întărească, într-un context pozitiv, starea de bine, iar o persoană cu temperament melancolic, aflată într-un context negativ, starea de tristeţe, etc.

Un context de stres face circuitele implicate în memoria dependentă de context să nu mai funcţioneze aşa cum trebuie: s-a arătat spre exemplu, printr-un experiment, că persoanele supuse la stres nu au fost capabile să-şi amintească la fel de bine ca persoanele din grupul de control locaţia unui obiect, într-o cameră impregnată cu un anumit parfum.[444] În cazurile de depresie şi de *PTSD*, pe de altă parte, s-a remarcat că: 1) persoanele suferinde sunt mai puţin capabile să-şi aducă aminte instanţe *specifice* de bucurie, plăcere, etc. În cadrul testelor legate de memoria congruentă, atunci când unei persoane obişnuite i-se cerea de exemplu să spună ce îi evoca cuvântul „fericit”, aceasta avea tendinţa să evoce amintiri *specifice*: o anumită zi de vară, etc. Pe de altă parte, persoanele deprimate au tendinţa de a evoca generalităţi – de genul „când mă duc la teatru”, etc. mult mai frecvent[445]. Nu e singurul studiu care a

[441] GODDEN, D.R. BADDELEY, A.D., "Context-dependent Memory in Two Natural Environments: On Land and Underwater", in *British Journal of Psychology*, vol.66/ 1975, pp.325-331.

[442] MARIAN, V., KAUSHANSKAYA, M., "Language context guides memory content", in *Psychonomic Bulletin and Review*, 14(5), 2007, pp.925–933.

[443] WATKINS, P.C. *et al.*, “Unconscious mood-congruent memory bias in depression”, in *Journal of Abnormal Psychology*, vol 105(1), feb. 1996, pp. 34-41; MAYER, J. *et al.* , “Mood-Congruent Memory and Natural Mood: New Evidence”, in *Personality and Social Psychology Bulletin*, nr. 21, iul. 1995, pp. 736-746.

[444] SCHWABE, L. *et al.*, “Stress disrupts context-dependent memory”, in *Learning & Memory*, nr. 16/ 2009, pp. 110-113.

[445] WILLIAMS, J. M. G., “Depression and the specificity of autobiographical memory”, in *Remembering our past: studies in autobiographical memory*, RUBIN, D.C., (ed.), Rubin), Cambridge, Cambridge UP, 1996, pp. 271-296.

arătat asta: s-a confirmat în mai multe rânduri că o „memorie generală" e asociată cu trauma, *PTSD*, şi depresie.[446] 2) Persoanele suferind de *PTSD* şi de tulburare anxioasă generalizată tind să se îngrijoreze continuu despre o mulţime de pericole potenţiale (mai pe românește, „sunt prăpăstioşi", „văd drobul de sare", etc.).

Ceea ce spun în următoarele două paragrafe trebuie luat *cum grano salis*, ca fiind o construcţie speculativă, care se bazează pe un număr de prezumţii şi probe indirecte. De asemenea, sunt limitat de starea cunoştinţelor mele în domeniu, precum şi de starea prezentă a cercetărilor.

Chiar dacă nu sunt foarte limpezi detaliile procesului, e probabil că trauma determină, pe de o parte, tulburări ale memoriei normale (i.e., o tendinţă spre amintiri „generalizate"), şi pe de altă parte o activare excesivă a memoriei *indirecte* legate de traumă (manifestări psihice, sau manifestări somatice: dificultăţi în respiraţie, dureri în diferite părţi ale corpului, anxietate, coşmaruri, etc.). Cu alte cuvinte, ar avea loc un soi de proces de „difuziune" a traumei: un proces post-traumatic care merge spre „general". Speculativ vorbind, e posibil ca manifestările indirecte ale traumei să aibe de-a face cu tentative ale organismului de „vindecare" prin difuziune a *imprint*-ului excesiv legat de aceasta. În cazul în care organismul e supus din nou la un context stresant, rezistenţa – deja slăbită – ar face ca memoria legată de traumă să fie reactivată relativ rapid (structurile neuronale fiind deja constituite), iar fiecare iterare procesului de activare a amintirilor legate de traumă ar face ca acesta să devină mai puternic (procesul ar avea prea puţin de-a face cu creierul prefrontal – conştienţa, raţionalitatea – şi mai mult cu organe din sistemul limbic, responsabile de activarea/ trierea emoţiilor şi care reacţionează la hormonii de stres – precum, de ex., amigdala). Procesul general care leagă stresul de memorie şi de traumă e cu siguranţă infinit mai complex, şi are probabil de-a face şi cu diferenţele în cantitatea de glucocorticoizi secretaţi în momentul în care apare din nou un stimul stresogen (precum şi de importanţa respectivului stimul).[447]

E greu de spus în ce măsură indivizii traumatizaţi au amintiri limpezi ale traumei suferite: mi-se pare probabil că există un „continuum traumatic", cu diferite intensităţi, mergând de la amintiri relativ limpezi, până la amintiri neclare, şi chiar până la blocarea a orice fel de amintiri legate de traumă.[448] Mary Karr rezumă, cred, destul de bine felul în care amintirea/ amintirile traumatice, chiar nelămurite, continuă să aibe efecte asupra individului multă vreme după ce evenimentele propriu-zise s-au topit în trecut.

> Când adevărul devine greu de suportat, mintea îl ascunde (*blanks it out*). Dar vreo fantomă a evenimentului rămâne, poate, în mintea omului. Şi, ca umbra ştearsă a unui cuvânt urât scris pe o tablă de şcoală, fantoma atrage atenţie chiar prin lipsa ei de contur. Omul continuă să privească forma tulbure, ca şi cum forma originală ar putea, prin minune, să reapară.[449]

E probabil că simptomele somatice crescând în intensitate în funcţie de gravitatea traumei, tipul de

[446] McNALLY, R., "Memory and anxiety disorders", in *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, nr. 352/ 1997, pp. 1755-1759; KUYKEN, W., BREWIN, C. R., "Autobiographical memory functioning in depression and reports of early abuse", in *Journal of abnormal psychology*, nr. 104/ 1995, pp. 585-91

[447] SCHELLING, G., "Post-traumatic stress disorder in somatic disease: lessons from critically ill patients", in *Progress in brain research*, nr. 167/ 2008, pp. 229-37.

[448] Există, se pare, persoane care aparent uită complet trauma – dar continuă să manifeste comportamente post-traumatice. Cf. FREYD, J., *Betrayal Trauma: The Logic of Forgetting Childhood Abuse*, Harvard, Harvard UP, 1998.

[449] KARR, M., *The liars' club*, New York, Penguin Books, 1995.

mecanism de consolidare care are loc în creier, şi reacţiile mediului (mediu care oferă asistenţă emoţională şi fizică sau nu, etc. Având în vedere importanţa pe care soldaţii veterani o atribuie aproape instinctiv unui mediu care oferă sprijin, e probabil că forma de reacţie a mediului (familie, prieteni, etc.) e extrem de importantă în consolidarea şi cronicizarea traumei (*PTSD*, alte tulburări) sau în depăşirea ei. Asta în cazul unei traume punctuale (gen catastrofă naturală, etc.); în cazul unei traume cronice (violenţă asupra soţului/soţiei, abuz, etc.), e probabil că mecanismul memoriei funcţionează mai puţin automat, dar, pe de altă parte, consecinţele asupra arhitecturii neuronale pot fi de mai lungă durată, datorită repetiţiei, ducând probabil spre depresie, tulburări de personalitate, etc.

E un lucru ştiut că la marea majoritate a animalelor superioare, un stres accentuat tinde să ducă la activarea unor tipare comportamentale anterioare: e bine verificat faptul că un număr din soldaţii aflaţi în focul luptei care cedează nervos în urma stresului excesiv (sau care sunt răniţi, etc.) manifestă comportamente infantile: se ghemuiesc, plâng, strigă după mama lor, etc. E, practic, o regresie instinctivă a organismului spre reacţii care, în mod obişnuit, au dus la întâmpinarea nevoilor lor şi la un sentiment de securitate şi de ocrotire. Cred că mecanismul de repetare a traumei trebuie înţeles într-un mod analog: învăţarea asociativă extremă, activată în momentul traumei, e „scoasă la suprafaţă" în momentele de stres excesiv, în cadrul unui mecanism asemănător „memoriei legate de stare" (*context-dependent memory*).

E posibil să mai funcţioneze, în mod suplimentar, în funcţie de contexte, un număr de alte mecanisme, atât conştiente cât şi subconştiente: de exemplu, cazul părintelui care a fost abuzat (bătut, abuzat emoţional, etc.) în familia de origine, şi care îşi bate la rândul său copii mi-se pare o combinaţie între mecanismele automate (inconştiente) şi mecanismele de învăţare conştientă (face ceea ce a învăţat că trebuie făcut, fără să filtreze raţional cât de justificate sunt astfel de măsuri). Raţionalizările, în astfel de situaţii („e spre binele tău/lui"; „îi bagă disciplina în cap"; „îl învaţă minte/ ţine pe calea cea dreaptă, şi n-o să sufere mai târziu, în societate") folosesc probabil drept mecanisme de feed-back, care fac ca tipul respectiv de reacţie să fie utilizat pe mai departe (chiar dacă e de cele mai multe ori, în mod destul de limpede, relativ ineficient pe termen scurt, şi complet ineficient şi nociv pe termen lung: într-o meta-analiză a 88 de studii asupra subiectului, Elizabeth Gerschoff a găsit că singura asociaţie pozitivă între pedeapsa corporală şi comportamentul copilului era comportamentul obedient – dar asta doar pe termen scurt)[450].

Un alt mecanism menţionat de van der Kolk, care a fost observat adesea în cazul persoanelor traumatizate, e sentimentul de plictiseală, anxiozitate, sau angoasă, resimţit în perioadele de „calm". E posibil ca o astfel de senzaţie să fie, în unele cazuri, un factor motivant pentru ca individul să aibe comportamente considerate „de risc" (droguri, alcool, promiscuitate, manifestări de mânie, etc.): din punct de vedere chimic, organismul individului supus la stres excesiv nu (mai) are o homeostază normală. E posibil ca anxiozitatea să fie legată de „nefamiliaritatea" unor circumstanţe normale (i.e., non-traumatice). Astfel, un soldat întors din război poate încerca, inconştient, să recreeze atmosfera de tensiune continuă cu care e obişnuit – în care organismul său funcţionează după traumă – prin mânie, comportamente violente, enervare continuă, etc; acelaşi lucru poate fi valabil pentru cineva care a fost crescut într-o atmosferă familială traumatică: pentru un copil crescut în stres cronic, experientele stresante pot deveni „naturale", în sensul în care sistemul nervos poate resimţi în mod constant nevoia de excitare, prin emoţii cum ar fi frica, mânia, anxietatea, etc. Asta nu înseamnă că individul respectiv resimte neapărat plăcere în astfel de situaţii: pentru a folosi o analogie, e ca şi cum, la o maşină, indicatorul care

[450] GERSCHOFF, E.T., "Corporal Punishment by Parents and Associated Child Behaviors and Experiences: A Meta-Analytic and Theoretical Review", in *Psychological bulletin*, vol. 128(4), 2002, pp. 539–579.

indică viteza nu mai funcţionează bine: în loc să arate viteza reală, arată cu 20, 30, 40 de km/h mai puţin. Individul accelerează, crezând că e sub limita legală, şi se trezeşte într-un pom, sau amendat, sau i-se întâmplă altceva. Analogia îşi are limitele ei: indicatorul de viteză e pe un circuit electric secundar, şi restul maşinii merge indiferent de felul în care indicatorul funcţionează; într-un organism, într-un fel sau altul, totul e interconectat; mai devreme sau mai târziu, disfuncţii existene într-o anumită parte o să aibe efecte în cu totul altă parte, etc.

Am spus că individul care suferă de stres cronic (tensiune continuă) nu resimte *neapărat* plăcere. Dar nivele ridicate de stres pot activa sistemul opioid[451] al creierului. Activarea receptorilor opioizi poate contribui la calmarea temporară a individului, şi chiar la un sentiment de euforie, etc. De exemplu, mecanismul chimic al masochismului se bazează pe circuitul opioizilor[452]; la fel ca şi comportamentele de auto-vătămare corporală: în momentul în care la creier ajunge stimului dureros, începe şi producţia de opioizi, şi eliberarea lor în sistemul nervos. Asta produce detensionarea organismului (senzaţie de calm, etc.).

În rezumat: mecanismul adicţiei la traumă (dacă teoria lui Van den Kolk e, cel puţin în parte, adevărată) e complex, implicând cu siguranţă circuitele memoriei, dar şi, probabil, o homeostază disfuncţională a organismului, sau activarea sistemului opioid. Probabil că termenul comun, în cele din urmă, e circuitul memoriei, iar alte circuite (cele menţionate, dar poate şi altele) sunt „recrutate" adiţional.

Am vorbit de reacţia de *flight/ fight/ freeze*, care acţionează în momentele în care apare un stimul de stres. E mecanismul principal care se pune în acţiune – dar nu e singurul. Astfel, există într-o oarecare măsură o reacţie la stres diferenţiată sexual.

Oxitocina[453] (din grecescul ὠκυτοκίνη – „naştere rapidă") e un hormon neuromodulator produs de glanda pituitară, prezent în creierele tuturor mamiferelor. După cum o indică numele său, are un rol important în timpul naşterilor: e secretat în cantităţi mari atât în timpul naşterii propriu-zise, cât şi o perioadă după aceea (inhibă de asemenea consolidarea amintirilor: se spune adesea că fără oxitocină nimeni n-ar mai avea un al doilea copil, pentru că şi-ar aminti cu adevărat prin ce a trecut la momentul respectiv). Oxitocina e activată în multe alte circumstanţe ale vieţii: e numită şi „hormonul dragostei", pentru că e eliberată în organism în timpul lactaţiei, în ataşamentul adult, excitare sexuală, orgasm, determină sau contribuie la sociabilitate, generozitate, etc. Nivele reduse de oxitocină în organism au fost legate de autism, lipsă de empatie[454], sunt un bun predictor al depresiei *post-partum*, etc.

---

[451] Receptorii opioizi se găsesc pretutindeni în creier, şi în măduva spinării. De ei se ataşează un număr de substanţe neuromodulatoare (opioizi) care au un rol analgezic, produc sentimente de euforie, etc. Există opioizi produşi în mod natural de organism (opioizi endogeni, cum ar fi endorfina, nocioceptina, etc.) şi opioizi exogeni (care pot fi naturali, cum e morfina, sau sintetici). Există un număr imens de opioizi exogeni ; în general, sunt folosiţi ca droguri. V. articol Wikipedia "Opioid receptor"; "How Does The Opioid System Control Pain, Reward And Addictive Behavior?", in *Science Daily*, 14 oct. 2007; V. şi GIANOULAKIS, C., "Influence of the endogenous opioid system on high alcohol consumption and genetic predisposition to alcoholism", in *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, vol. 26(4), 2001, pp. 304-18.

[452] RATHBONE, J., *Anatomy of masochism*, New York, Springer, 2001.

[453] UVNAS MOBERG, K., *The Oxytocin Factor: Tapping The Hormone Of Calm, Love, And Healing*, New York, Da Capo Press, 2003. O prezentare scurtă despre rolul oxitocinei în relaţionările interumane *aici*. O altă prezentare, despre oxitocină şi autism, *aici*.

[454] RODRIGUES, S. *et al*., "Oxytocin receptor genetic variation relates to empathy and stress reactivity in humans",

Shelley Taylor[455] a remarcat că majoritatea studiilor asupra reacţiilor la stres sunt efectuate asupra bărbaţilor. Dar, spune ea, în cazul unei situaţii de stres extrem femeile tind să reacţioneze oarecum diferit: având în vedere că adesea au în grijă copii, etc., şi că tind să aibe interacţiuni sociale mai complexe decât bărbaţii, e posibil, a judecat ea, ca o reacţie de genul *fight or flight* să fie mai puţin adecvată în cazul lor, şi deci să fie adoptată mai rar de către ele. E lucru ştiut că, în multe specii sociale (de exemplu, la elefanţi) femeile se organizează în grupuri/ reţele stabile, cu un grad înalt de întrajutorare, etc. (de exemplu, alomatrie, etc.). Astfel, în situaţii de stres, e probabil ca femeile să caute mai degrabă sprijinul şi protecţia grupului, decât să înfrunte stimulul stresant în mod individual (de exemplu, la oameni, reacţia standard în cazul în care o femeie are o problemă e să o împărtăşească/ să o discute cu o prietenă/ un grup de prietene, etc.). Taylor a numit genul ăsta de comportanent în situaţii de stres *tend or befriend* („a îngriji sau a se împrieteni"). Reacţia de *tend* („îngrijire") e legată de protecţia persoanelor dependente (copii, etc.); reacţia de *befriend* e legată de căutarea protecţiei grupului sau, în cazul în care factorul de stres e un alt individ aparţinând speciei, manifestarea unor comportamente de „îmbunare", sau „îmblânzire".

Asta nu înseamnă că răspunsurile la stres sunt complet diferenţiate sexual: cele două strategii de reacţie la stres (*fight or flight* şi *tend and befriend*) sunt prezente atât la femei cât şi la bărbaţi; diferenţa constă în frecvenţa relativă cu care unul sau altul din comportamentele în situaţii de stres sunt adoptate de unul sau altul dintre sexe. E probabil că, la femei, prezenţa estrogenului întăreşte efectul oxitocinei, determinând în unele cazuri o preferinţă pentru reacţia de *tend and befriend*.[456] E de asemenea posibil, şi chiar probabil, ca circuitul oxcitocinei şi al opioizilor să joace un rol important în ataşamentul copilului mic de îngrijitorul său primar.[457]

După cum am spus, în cazul unei situaţii de stres cronic, homeostaza hormonilor de stres se modifică, şi devine noua „normalitate" chimică: transformările în secreţia diferiţilor hormoni şi neurotransmiţători devin durabile, sau chiar permanente (iar asta are consecinţe negative asupra altor circuite/ organe ale corpului). Cu cât un anumit răspuns la stres e mai frecvent, cu atât organismul tinde să îl adopte şi mai frecvent, având în vedere că intervin în ecuaţie şi circuitele memoriei, iar circuitele neurale nou create se stabilizează.

Oxitocina, care e eliberată în creier nu doar în situaţii conotate pozitiv, dat şi în situaţii anxiogene (calmează/regulează anxietatea), e extrem de importantă în situaţiile de stres în care a fost adoptată de către organism o reacţie de *befriend* : permite o reintegrare uşoară în cadrul grupului. În cazul în care grupul de sprijin nu există, sau nu e disponibil, legătura de „împrietenire/îmblânzire" are loc cu factorul stresogen (i.e., individul abuziv). Astfel, se pune în mişcare un mecanism extrem de disfuncţional şi de nociv pentru femeie: factorul stresogen, generator de traumă, e exact persoana cu care legătura emoţională e întărită, prin eliberarea de oxitocină în creier. Pe de altă parte, deoarece oxitocina inhibă consolidarea amintirilor, victima are o amintire mai puţin limpede a episoadelor abuzive trecute – ceea ce permite

---

in *PNAS*, vol. 106(50), dec. 2009, pp. 21437-21441.

[455] TAYLOR, S. E. *et al.*, "Biobehavioral responses to stress in females: tend-and-befriend, not fight-or-flight", in *Psychological review*, vol. 107(3), iul. 2000, pp. 411-29. V. şi CARTER, C.S. (ed.), *The Integrative Neurobiology of Affiliation*, Cambridge MA, MIT Press, 1999.

[456] McCARTHY, M.M. "Estrogen modulation of oxytocin and its relation to behavior", in IVELL, R., RUSSELL, J., *Oxytocin: Cellular and molecular approaches in medicine and research*, New York, Plenum Press, 1995.

[457] NELSON, E., PANKSEPP, J., "Brain Substrates of Infant–Mother Attachment: Contributions of Opioids, Oxytocin, and Norepinephrine", in *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, vol. 22(3), mai 1998, pp. 437–452.

cercului abuzului să se desfăşoare în continuare. Chimic vorbind, e unul din motivele pentru care de multe ori, după ce a reuşit să scape din relaţia abuzivă, femeia se uită înapoi şi i-se pare că ar fi fost vorba de altă persoană, şi de altă viaţă, nu de ea însăşi, şi de viaţa ei („cum am putut să înghit atâtea?"; „parcă nu eram eu", etc.). Într-un anumit sens, era o altă viaţă – de dependenţă de traumă şi stres cronic, prin, printre altele, circuitul oxcitocinic.

Reacţia la stres acut sau cronic cea mai puţin studiată e reacţia de *freeze* („îngheţare")[458]. E oarecum paradoxal, deoarece e probabil cea mai importantă în declanşarea traumei.[459]

După cum am spus, reacţia de *freeze* are loc atunci când nici fuga, nici lupta nu sunt opţiuni cu adevărat demne de luat în considerare: cu alte cuvinte, atunci când „pericolul"/ adversarul e mult prea puternic, şi de asemenea mai rapid decât individul expus stimulului de stres. „Mini-reacţii" de îngheţ, non-traumatice, au loc practic în fiecare zi – atunci când, de exemplu, ezităm un scurt moment să intrăm într-o cameră plină de oameni, sau întâlnim pe neaşteptate, pe drum, ceva neplăcut (cadavrul unui animal mic, etc.). Astfel de reacţii de „îngheţ" sunt perfect normale, şi pot fi create în mod artificial (vizionatul unui film horor, de exemplu) într-un cadru sigur (contrastul între cadrul sigur în care ne aflăm şi vizionatul unui astfel de film e factorul determinant în declanşarea plăcerii: practic, ne lăsăm „furaţi" de poveste, şi resimţim, alternativ, mici momente de „îngheţ" – şi de uşurare atunci când, în momentul imediat următor, ne distanţăm de acţiunea de pe ecran şi „revenim" în realitatea noastră cotidiană). Există în aproape fiecare cultură expresii de genul „mi-a îngheţat sângele în vine"; „parcă aveam plumb în picioare"etc. – care tramsmit diferite moduri de manifestare, fizică sau psihică, a stării de „îngheţ".

Bruce Perry oferă, în articolul său despre trauma infantilă, o scurtă recapitulare a modului în care are loc structurarea neurală în copilărie. O să o citez, pentru că reia într-o formă sumară un număr de idei prezentate de-a lungul paginilor anterioare:

> Creierul se dezvoltă într-o manieră secvenţială şi ierarhică – adică, de la părţile mai puţin complexe (trunchiul cerebral) la părţile cele mai complexe (sistemul limbic, zonele corticale). Aceste arii diferite se dezvoltă, se organizează, şi devin complet funcţionale la momente diferite în timpul copilăriei. La naştere, de exemplu, zonele din trunchiul cerebral responsabile de regularea funcţiilor cardiovasculare şi respiratorii trebuie să fie intacte pentru a-i permite copilului să supravieţuiască, şi orice disfuncţie e observabilă imediat. În schimb, zonele corticale responsabile de gândirea abstractă devin „necesare", sau complet funcţionale doar după ani de zile. Asta înseamnă că diferite zone ale sistemului nervos central se organizează la momente temporale diferite şi, prin urmare, fie necesită („periode critice"), fie sunt cel mai sensibile (în timpul „perioadelor critice") pentru organizarea experienţelor (şi a stimulilor neurotrofici legaţi de aceste experienţe. Tulburări ale semnalelor neurochimice legate de experienţe [*stimulii din mediu*] în timpul acestor perioade pot duce la anormalităţi serioase, sau la deficite în dezvoltarea neurală – iar unele dintre ele e posibil să nu fie reversibile. Tulburarea unor stimuli importanţi poate rezulta din 1) lipsa de experienţă senzorială în timpul perioadelor critice sau, mai

[458] PORGES, S., "Orienting in a defensive world: Mammalian modification of our eveolutionary heritage. A polyvagal theory", *Psychophysiology*, nr. 32/ 1995, pp. 301-318; BRACHA, H.S. *et al.*, "Does "Fight or Flight" Need Updating?", in Psychosomatics nr. 45/ oct. 2004, pp. 448-449; SCHMIDT, N. *et al.*, "Exploring Human Freeze Responses to a Threat Stressor", in *Journal of behavioral therapy and experimental psychiatry*, vol. 39(3), sept. 2008, pp. 292-304; La COMBE, S., "Freeze Response", in *My Shrink*, 6 ian. 2010. Un video scurt despre "îngheţ" *aici*.

[459] PERRY, B. *et al.*, "Childhood trauma, the neurobiology of adaptation, and "Use-dependent" development of the brain: how "states" become "traits"", in *Infant mental health journal*, vol. 16(4), 1995, pp. 271-92.

frecvent 2) din tipare de activare neurală atipice sau anormale, datorate unor experienţe extreme (de ex., maltratare a copilului).[460]

După Perry, în cazul în care copilul percepe un stimul de stres extrem, el reacţionează gradual - în anumite moduri, fiecare din modurile respective corespunzând activării unei părţi mai puţin compleze ale sistemului nervos (cu alte cuvinte, copilul „regresează". În măsura în care stimulul de stres continuă să existe/ să reapară, răspunsurile sistemului nervos se accentuează/ agravează. E interesant de remarcat că Perry face diferenţa, în cazul copiilor, între două sisteme de reacţie la stresul traumatic: un sistem al „supraexcitării", în cadrul căruia copilul tinde să reacţioneze mai degrabă dinamic, şi un sistem al „disocierii", în cadrul căruia copilul reacţionează mai degrabă pasiv, interiorizând trauma. Asta nu înseamnă că doar un singur sistem reactiv e folosit, tot timpul, în exclusivitate – ci că, în funcţie de circumstanţele exterioare şi de caracteristicile proprii copilului, acesta va tinde să folosească, în cazul unor episoade traumatice repetate, unul mai degrabă decât altul din sisteme. Astfel, Perry consideră că, din motive de caracteristici hormonale, etc., băieţii sunt mai degrabă predispuşi să reacţioneze folosind sistenul „supraexcitării" – cu poziţia sa extremă, manifestările agresive cronice/ sistematice – iar fetele sistemul „disocierii", adică al unei reacţii interiorizate, „evadarea"/ abstragerea din propriul corp şi observarea „ca de la distanţă" a reacţiilor proprii, evitarea, „ascunderea" într-o lume imaginară, etc.

Perry propune un tablou orientativ al răspunsurilor copiilor la stres, remarcând că de multe ori, din cauza lipsei de empatie, acestea sunt interpretate defectuos de către adulţi, ca „rea-voinţă", sau îndărătnicie, etc. (asta nu înseamnă că un copil nu poate fi îndărătnic în afara unor factori de stres – dar, de cele mai multe ori, există cauze precise pentru asta).

Răspuns Adaptiv	REPAOS (mascul adult)	VIGILENŢĂ (*vigilance*)	„ÎNGHEŢ" (*freeze*)	FUGĂ (*flight*)	ATAC (*fight*)
Continuum al Supraexcitării (copil, băiat)	REPAOS	VIGILENŢĂ (plânset)	REZISTENŢĂ („îngheţ")	SFIDARE „joc de atitudini" (*posturing*)	AGRESIUNE
Continuum Disociativ (copil, fată)	REPAOS	EVITARE (plânset)	CONFORMARE („îngheţ")	DISOCIERE „amorţeală"	LEŞIN „mini-psihoză"
Arii ale creierului PRIMARE secundare	*NEOCORTEX Subcortex*	*SUBCORTEX sistemul limbic*	*SISTEMUL LIMBIC* mezencefal	*MEZENCEFAL* trunchiul cerebral	*TRUNCHIUL CEREBRAL* SN autonom
Cogniţie	ABSTRACTĂ	CONCRETĂ	„EMOŢIONALĂ"	REACTIVĂ	REFLEXIVĂ
Stare mentală	**CALM**	**EXCITARE**	**ALARMĂ**	**FRICĂ**	**TEROARE**

Un tablou orientativ al răspunsurilor *acute* la ameninţare.
Sursa: PERRY, B. *et al.*, "Childhood trauma, the neurobiology of adaptation, and "Use-dependent"

[460] PERRY, B. *et al.*, *Op. cit.*, p. 276.

development of the brain: how "states" become "traits"", in *Infant mental health journal*, vol. 16(4), 1995, p. 274.

În cazul copiilor, spre deosebire de adulţi, prima reacţie de apărare în caz de stres traumatic e „îngheţul" (în vreme ce la adulţi, în condiţiile de stres traumatic, e mai degrabă un soi de „ultim recurs"). În cazul unui stres traumatic cronic, e adesea şi ultima: dacă e vorba de o relaţie disfuncţională cu un adult din preajmă, probabil că respectivul copil a încercat, în diferite momente, diferitele modalităţi de reacţie disponibile – care probabil că nu au dat nici un rezultat. Astfel, dacă stresul declanşat de relaţia disfuncţională se prelungeşte suficient de mult, e posibil ca starea de „îngheţ" să îşi schimbe statutul, şi să devină noul echilibru (hormonal, psihologic) al organismului. Nu e o regulă: este vorba de un continuum; în funcţie de contextul personal, de gravitatea factorilor stresogeni, etc., noua "stare de bază", normalizată, poate fi oricare din stările reactive. Unul din factorii importanţi e şi vârsta copilului : cu cât un copil e mai mic la începutul perioadei în timpul căreia e expus la stresul cronic, cu atât creşte probabilitatea ca el să aleagă modalităţi de reacţie disociative – în vreme ce un copil mai în vârstă va alege mai degrabă modalităţi reactive super-excitatorii.

Creierul uman continuă să se dezvolte şi să se transforme de-a lungul întregii vieţi a individului. Cu toate astea, transformările şi modelările radicale au loc, în cea mai mare parte, în timpul copilăriei şi adolescenţei individului uman. Ulterior, plasticitatea cerebrală e mult mai limitată: e restrânsă la un număr de zone, şi constă în principal în ajustări în sensul creşterii eficienţei unor legături neurale, etc. Exact asta spune şi Danya Glaser:

> Cu toate că procesele legate de plasticitate permit structurii creierului să continue să fie modulată ca răspuns la stimuli din mediu şi la necesităţile organismului, există dovezi că plasticitatea creierului adultului e limitată, şi nu mai duce la schimbări structurale, ci operează în principal prin regularea anumitor conexiuni neuronale (Singer, 1987). Odată cu vârsta, balanţa între plasticitate şi stabilitate se înclină, progresiv, spre cea din urmă. Maturarea e asociată cu o descreştere în responsivitatea structurală a creierului la informaţie nouă (Tuker, 1992) sau la vătămare.[461]

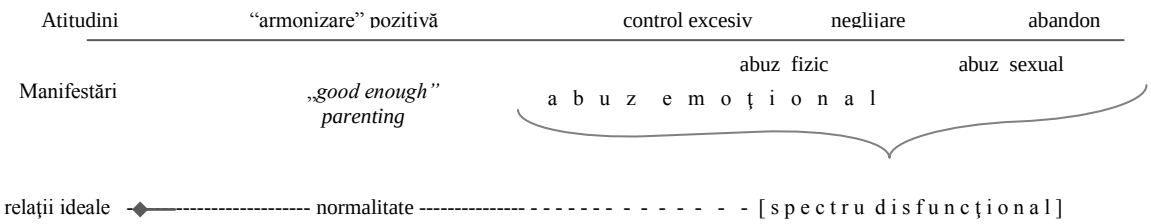
În 2009, cercetătorii din grupul lui Patrick McGowan, de la universitatea McGill[462] au efectuat un studiu post-mortem asupra a trei grupuri de indivizi, dintre care un grup cu o istorie personală de abuz suferit în copilărie. Au constatat e că la persoanele care suferiseră de abuz, avusese loc o modificare în modul de expresie a unei gene numite NR3C1, care e una din genele care regulează abilitatea unei persoane de a face faţă stresului. Cu alte cuvinte, cercetarea lor a scos în evidenţă faptul că influenţele traumatice ale abuzului nu se opresc la arhitectura interioară a creierului (hipocamp cu dimensiuni mai reduse datorită excitotoxicităţii, etc.), modularea disfuncţională a neurotransmiţătorilor (glutamat, dopamină, etc.), sau modificarea homeostazei hormonale a organismului (cacostază), dar au consecinţe

[461] GLASER, D., "Child Abuse and Neglect and the Brain—A Review", in *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, vol. 41(1), 2000, pp. 97-116; v. şi SCHORE, A., The effects of early relational trauma on right brain development, affect regulation, and infant mental health, in *Infant mental health journal*, vol. 22(102), ian/apr. 2001, pp. 201–269.

[462] McGOWAN, P. et al., "Epigenetic regulation of the glucocorticoid receptor in human brain associates with childhood abuse", in *Nature Neuroscience*, vol. 12(3), mar. 2009, pp. 342-48; vezi şi HYMAN, S., "How adversity gets under the skin", in *Nature Neuroscience* vol.12(3), mar. 2009, pp. 241 – 243; GUDSNUK, K., CHAMPAGNE, F., "Epigenetic effects of early developmental experiences", in *Clinical Perinatology*, vol. 38(4), 2011, pp. 703-17.

durabile chiar şi la nivelul genetic (expresie a genelor). Asta e important, deoarece studii anterioare asupra şoarecilor au arătat că în cazul în care acestora li-se modifica chimic expresia receptorilor glucocorticoizi din hipocampus (e una din consecinţele modificării expresiei genei respective), ei manifestau comportanente analoage depresiei umane. Prin urmare, abuzul asupra copilului poate să determine schimbări extrem de durabile, localizate la nivelul expresiei genelor, către stări de spirit negative cronice, anhedonie, depresie, tulburări anxioase, etc.

Am dat ca exemplu studiul celor de la McGill, dar nu e nici pe departe singurul[463]: un număr covârşitor şi în continuă creştere de studii medicale leagă probleme ale adultului privitoare la disfuncţii emoţionale, comportament, succes în viaţă, fericire în cuplu, educaţia propriilor copii, sănătate fizică, speranţă de viaţă, etc. de felul în care copilul respectiv a fost crescut – dacă a avut, dincolo de aspectul material – care contează, se pare, până în jurul vârstei de 12-13 ani, surprinzător de puţin – o copilărie fericită, lipsită de frică şi stres, sau nu. În esenţă – dacă s-a simţit iubit, înţeles şi respectat drept ceea ce este – sau nu.



Un model posibil al continuumului disfuncţional (atitudinile şi manifestările nu sunt corelate).

Am spus, în repetate rânduri, că lucrurile se dispun de-a lungul unui continuum. Astfel, „copilul ideal", la fel ca „părintele ideal", nu există, sunt ficţiuni. „Armonizarea" între părinte şi copil nu trebuie să fie perfectă, pentru ca ea să funcţioneze, la fel cum în relaţiile noastre de fiecare zi nu e neapărat necesar ca mesajele să fie transmise şi receptate fără pierderi, pentru ca o interacţiune/ comunicare între indivizi să funcţioneze. În acest sens, se vorbeşte în literatura de specialitate de *good enough parenting*[464] (aproximativ, „îngrijire parentală rezonabilă, sau

[463] Câteva linkuri la exemple de articole de popularizare legate de modul în care abuzul asupra copilului influenţează defavorabil starea sa mentală, şi dezvoltarea sa viitoare (practic fiecare articol de popularizare are la bază studii/articole ştiinţifice) : KEIM, Brandon, "How Abuse Changes a Child's Brain"; KREGER, R., "Prognosis is Gloomy for Children with Personality-Disordered Parents, Studies Suggest"; NAUERT, R., "Imaging Study Shows How Family Violence Changes Brain Activity"; *Science Daily,* "Childhood Maltreatment Linked to Long-Term Depression Risk and Poor Response to Treatment" ; *Science Daily*, "Maltreatment During Childhood Associated With Combination Of Inflammation And Depression In Adults"; PEDERSEN, T., "In Adolescent Brain, Gray Matter is Lost from Past Abuse"; KRISTOF, N. "A Poverty Solution That Starts With a Hug"; O'BRIEN, J., "UCSF-led study suggests link between psychological stress and cell aging", NAUERT, R., "Childhood Abuse Alters Physiology, Increases Depression Risk", NAUERT, R., "Chronic Fatigue from Childhood Stress", NAUERT, R., "Childhood Trauma May Increase Risk for Chronic Fatigue Syndrome", etc.

[464] HOGHUGHI, M., SPEIGHT, A., "Good enough parenting for all children—a strategy for a healthier society", in *Archives of disease in childhood*, nr. 78/ 1998, pp. 293–300; WINNICOTT, D.W., The Theory of the Parent-Infant

suficient/ rezonabil de bună"). Asta înseamnă că e perfect posibil ca părintele să facă greşeli, să nu fie atent chiar tot timpul la nevoile *reale* ale copilului, etc. – în măsura în care este vorba de cazuri izolate, şi nu de un *tipar* de lipsă de comunicare/ comunicare eronată, etc., nu există probleme *majore* în relaţia cu copilul, iar relaţia nu e disfuncţională.

Pe de altă parte, există noţiunea de *kindling effect* („efect de aprindere"). E folosită în principal în cadrul descrierii simptomatologice a epilepsiei, sindromului bipolar, depresie, etc., dar cred că se poate extrapola, într-o anumită măsură, şi pentru a surprinde unele fenomene legate de relaţia disfuncţională. Pe scurt, *kindling effect* descrie faptul că în cazul anumitor probleme de sănătate care apar în mod recurent, dar la anumite intervale de timp, un prim episod, determinat de circumstanţe relativ excepţionale, poate fi urmat de alte episoade, ale căror declanşatori sunt mult mai nesemnificativi (cu alte cuvinte, un prim episod „deschide drumul" pentru alte episoade asemănătoare, care se declanşează mult mai uşor). Extrapolând, în cazul relaţiilor disfuncţionale, cred că se pot constata cel puţin două tipuri mari de reacţie, care funcţionează în sensuri opuse: „habituarea", care e un soi de „tocire" a sensibilităţii: individul reacţionează mai greu, la stimuli mai puternici, etc., şi ajunge să perceapă de exemplu nivele de disfuncţionalitate mai reduse ca fiind „normale, etc. Pe de altă parte, poate exista inversul „habituării, şi anume „sensibilizarea". Sensibilizarea funcţionează, de exemplu, în momentul în care individul începe să răspundă la stimuli tot mai fini, mai puţin pronunţaţi. Despre astfel de persoane spunem, de obicei, că „au nervii la pământ", sau „sar în sus din orice", etc. În logica după care funcţionează *kindling effect*, e posibil, de exemplu, ca în cazul unei relaţii disfuncţionale între doi indivizi, episoadele de dezagrement/ ceartă, etc. să fie declanşate din motive tot tmai triviale/ insignifiante, într-un cerc vicios care îşi augmentează forţa pe măsură ce trece timpul..

*

Toate fenomenele valide la nivelul individului pot fi extrapolate, cu oarecare doză de justificare, la nivelul societăţii (şi viceversa). Virginia Woolf spunea: „lumea privată şi lumea publică sunt imposibil de separat [...] tiraniile şi servilităţile uneia sunt tiraniile şi servilităţile celeilalte"[465].

Adam Kardiner[466], psihanalistul din New York care fusese unul din primii care se ocupaseră de militarii suferind de *PTSD*, era de părere că e posibil de identificat o „structură de bază a personalităţii", în care să se încadreze toţi indivizii născuţi şi crescuţi într-o aceeaşi cultură. După el, o astfel de tipar al personalităţii ar fi fost produsul unei conjuncţii culturale: metode de creştere, de educare, modul de organizare a familiei, nivelele de agresiune acceptabile, atitudinea faţă de sex, etc. Într -un fel, ideea lui se apropie de vechea idee romantică a „geniului unui popor" (care tot reapare, în răstimpuri, de la Herder încoace – şi care, exprimată la modul naiv, a existat probabil de când e lumea lume). Astfel, Kardiner susţinea că „structura de bază a personalităţii" îşi găseşte expresia în arta, religia, riturile şi obiceiurile poporului respectiv, etc.

Relationship, in *International Journal of Psycho-Analysis*, nr. 41/ 1960, pp. 585-595; un articol introductive: PETERSON. G., "What is "good enough" parenting ?", in *iVillage*, 1 ian. 1999.

[465] WOOLF, V., *Three guineas*, New York, Harcourt Brace Jovanovich, 1966, p. 147. Citat în HERMAN, J., *Op. cit*, p. 32.

[466] KARDINER, A. *et al.*, *The psychological frontiers of society*, New York, Columbia UP, 1945.

Nu mă îndoiesc că ideea lui Kardiner e, într-o destul de mare măsură, adevărată. Asta nu înseamnă că stereotipurile pe care ne bazăm de multe ori pentru a-i judeca pe ceilalţi sunt la fel de adevărate. nu toţi ţiganii sunt hoţi, după cum nu toţi nemţii sunt punctuali; stereotipurile sunt adevărate euristic, dar false când le luăm la bani mărunţi.

România lui Ceauşescu era o ţară din care nu se putea pleca: relativ rare erau chiar şi călătoriile, sau plecările în delegaţie, în ţările vecine şi prietene. Aproape toată lumea stătea la coadă; aproape toată lumea suferea iarna de frig, stătea la cozi interminabile, etc. Până şi ţăranii se băteau aproape, uneori, pentru pâinile pe care (culmea ironiei) statul le trimitea de la oraş. Există, cred, într-o anumită măsură, o experienţă comună a comunismului, şi un soi de „personalitate de bază" permisă de cadrul social şi politic, la fel cum există, în oarecare măsură, o experienţă psihologică comună a oricărei perioade – bune, dar mai ales proaste – prin care trece orice popor.[467] De exemplu, *doublethink*-ul („gândire dublă") de care vorbea George Orwell în romanul *1984* era practicat pe scară largă în România: în ce mă priveşte, îmi aduc aminte cum mă uitam pe harta lumii de la mine din cameră, şi identificam ţările „socialiste" (i.e., „ai noştri"); pe de altă parte, în acelaşi timp, ascultam practic doar Europa Liberă la radio. Erau multe altele, care aproape că au devenit reflexe pentru oameni în acea vreme: un soi de frică vagă, dar permanentă, a securităţii, un nivel oarecare de paranoia (care tinde să favorizeze diverse teorii ale conspiraţiei), un sentiment de inferioritate şi de admiraţie complet necritică a occidentului capitalist, etc.

O societate care nu trece printr-un proces de introspecţie, şi de analiză a lucrurilor petrecute în perioadele mai puţin luminoase, e la fel de în *denial* ca un individ. Ca la individ, rezultatele sunt vizibile: printre altele, comportamentul violent, sau grosolan, e un fel de *acting out*. Ca într-o familie disfuncţională, nimeni nu e fericit – sau măcar împăcat. Nici măcar cei care au bani, sau maşini, sau case: sentimentul de pace e altundeva.

În *Luntrea lui Caron*[468], Blaga foloseşte metafora iernii, pentru a vorbi de sosirea comunismului: vine; o să treacă. Ca plantele, oamenii o să se trezească din nou, de îndată ce vine primăvara, şi totul o să o ia de la început, ca după o întrerupere neplăcută. Şi totul o să fie iarăşi cum era.

Metafora lui Blaga e falsă: nimic din ceea ce se întâmplă nu trece fără a lăsa urme. Urmele se văd, şi continuă să se vadă multă vreme după ce cauza a dispărut. *You can't go home again*, după cum zicea Thomas Wolfe: nu există posibilitate de întoarcere; nu poţi da timpul înapoi, şi nu-l poţi da nici la o parte.

Thomas Scheff[469] vorbea de felul în care ruşinea resimţită, ca popor, de nemţi în 1918, la care se adăugaseră dificultăţile materiale, o democraţie nesigură, etc. a făcut posibil nazismul: practic, ca un mecanism psihologic de apărare prin „atacul celuilalt" şi găsirea de ţapi ispăşitori: evreii, comuniştii, etc. Într-o anumită măsură, e posibil ca societatea românească să fie şi ea bolnavă: nu a avut loc nici o examinare reală a lucrurulor care s-au întâmplat în timpul comunismului, sau în perioada imediat următoare, etc. Cred că măsura de agresivitate aproape fizică (şi adesea de-a dreptul fizică), care se manifestă în cele mai neaşteptate momente atunci când eşti în România, nu e un simptom al unei societăţi sănătoase, ci al unei societăţi care a suferit, şi continuă să sufere, de ruşine. Practic, aproape fiecare din

---

[467] RECHTMAN, R., "Stories of Trauma and Idioms of Distress: From Cultural Narratives to Clinical Assessment", in *Transcultural psychiatry*, vol. 37(3), 2000, pp. 403-15.

[468] BLAGA, L., *Luntrea lui Caron*, Bucureşti, Humanitas, 1990.

[469] SCHEFF, T., RETZINGER, S., *Emotions and Violence: Shame and Rage in Destructive Conflicts*, Lincoln, NE, iUniverse, 2001; v. şi SLOTERDIJK, P., *Rage and Time; A Psycho- political Investigation*, WENNING, M. (trad.), New York, Columbia UP, 2010.

comportamentele descrise de Nathanson în „compasul ruşinii” poate fi identificat: refuzul de a participa la comunitate, şi deci atomizarea acesteia (retragere), care se face în multiple moduri: inactivitate civică, hedonism, refugierea în muncă, etc.; blamarea constantă de sine (atacarea sinelui), care se regăseşte în fraze gen „aşa suntem noi”, şi comparaţiile constant defavorabile între români şi alte naţii; comportamentele de evitare de genul construirii unei aparenţe cât mai impunătoare (case cât mai mari, maşini cât mai sclipitoate) pentru unii, refugierea în alcool, etc. pentru alţii (aş vrea să am la dispoziţie cifre pentru alcoolismul la sate şi în oraşele mici, dar cred că m-aş speria); în sfârşit, agresivitatea omniprezentă, pe care am menţionat-o deja.

E puţin spus că modernitatea nu a fost prea generoasă cu noi (cel puţin până acum); practic, am trecut dintr-un experiment al modernităţii în altul, de la dictaturi fasciste în dictaturi comuniste, de la democraţii bananiere la oligarhii ale spectacolului, deghizate în democraţii, etc. Ce a ieşit din toate astea e, uman vorbind, relativ nesatisfăcător: dacă scopul unei societăţi e, cum cred că ar trebui să fie, potenţializarea posibilităţilor care există în fiecare dintre noi, pentru împlinirea lor cât mai completă, nu cred că l-am atins nici pe departe (nu suntem singurii; dar nu e o consolare).

*

La sfârşitul secolului 18, Johann Christian Reil, medicul german care a propus prima dată cuvântul „psihiatrie”, spunea, vorbind de împlinirea potenţialităţilor umane:

> Natura ne-a înzestrat cu un număr de impulsuri spre fapte măreţe şi nobile, cu dorinţa de faimă, de perfecţionare individuală, cu puterea de a ne auto-determina, şi cu pasiunile, care prin furtunile lor ne apără de ucigătoarea dorinţă de repaos. Însă natura, prin însăşi aceste înclinaţii, a semănat în noi tot atâtea seminţe ale nebuniei [*Narrheit*]. Cu aceiaşi paşi cu care înaintăm pe calea cultivării sensibilităţii şi a culturii intelectuale, putem ajunge mereu mai aproape de ospiciu.[470]

În aceeaşi epocă, Herder, compatriotul său, era de acord cu el: oamenii progresaseră fără îndoială mult, de la primele societăţi primitive. Îşi diversificaseră nemăsurat cultura, etc., dar cu un preţ: complexitatea tot mai mare a societăţii însemna, simultan cu creşterea nivelului de comfort, o fragilitate tot mai mare – atât a sistemului social, cât şi a sinelui individului. Altfel spus, de la o ecologie naturală, cu riscurile şi avantajele ei, am trecut, din ce în ce mai mult, spre o ecologie a relaţiilor interumane – cu riscurile şi avantajele ei; în loc să reacţionăm la stimuli naturali, reacţionăm în primul rând la stimuli societali, care sunt mult mai fragili şi mai supuşi schimbării.

Istoricul Norbert Elias, în cartea sa *The civilizing process* („Procesul civilizator”)[471], încerca să surprindă, pe urmele lui Freud,[472] felul în care, în mod gradual, începând din evul mediu timpuriu şi până

[470] REIL, J., *Rhapsodieen über die Anwendung der psychischen Curmethode auf Geisteszerrüttungen*, Halle, Curtsch, 1803, p. 12.

[471] ELIAS, N., *The civilizing process*, New York, John Wiley, 2000.

[472] Iată cum descria Freud viziunea sa asupra conexiunilor dintre dezvoltarea civilizaţională şi complexitatea crescândă a problemelor psihologice: “În cazul în care civilizaţia e cursul necesar al dezvoltării de la grupul familial la ansamblul umanităţii […] atunci o intensificare a sentimentului de vinovăţie – poate până la intensităţi greu de tolerat pentru individual izolat – e indisolubil legată de ea.” [Ist die Kultur der notwendige Entwicklungsgang von der Familie zur Menschheit, so ist unablösbar mit ihr verbunden [...] die Steigerung des Schuldgefühls vielleicht bis

la începutul secolului 20, are loc procesul de educare/ rafinare/ dezvoltare a autocontrolului în societăţile occidentale. Stephen Pattison, prezentând ideile lui Elias, remarcă faptul că procesul surprins de istoric poate fi văzut ca o internalizare a ruşinii.

> Locusul controlului social s-a deplasat din ce în ce mai mult dinspre coerciţia externă spre disciplinarea internă, control sau represiune. Aici, Elias situează ruşinea ca un mijloc de a opera internalizarea standardelor de gust şi de dezgust. Astfel, de exemplu, folosirea furculiţei mai degrabă decât a mâinilor pentru a mânca, şi repulsia crescândă şi ruşinea declanşate de folosirea mâinilor simbolizează un mod complet nou de a se comporta în societate şi de a controla sinele. „Furculiţa nu e altceva decât întruchiparea unui standard specific al emoţiilor, şi un nivel specific al repulsiei. În spatele schimbării în tehnicile de a mânca, apare între evul mediu şi epoca modernă ... o schimbare în structurile pulsiunilor şi a emoţiilor" (Elias 1994:103). Pragurile ruşinii au fost „ridicate" tot mai sus, pe măsură ce societatea a evoluat.[473]

Nu înseamnă neapărat că viată individului era în mod necesar mai bună în societăţile tradiţionale, doar pentru că era mai puţin supusă (auto-)controlului: era scurtă, şi de cele mai multe ori grea. Adesea, era violentă (probabil pentru astfel de condiţii se potriveşte butada medicului Estelle Ramey: „bărbaţii au fost făcuţi să trăiască vieţi scurte şi violente; femeile au fost făcute pentru vieţi lungi şi mizerabile"). Nici copii nu o duceau mai bine decât oamenii maturi, şi în unele locuri nu o duc mai bine nici azi: nu e nevoie, cred, să enumăr exemplele de eugenie primitivă (Sparta: copii judecaţi ca „necorespunzători" de către consiliul oraşului erau aruncaţi de pe stânci), avort selectiv (motivul pentru care China modernă are cu 30 de milioane mai mulţi bărbaţi decât femei – cu problemele sociale aferente[474]); malnutriţie (endemică în multe societăţi tradiţionale. Infanticidul, care a existat, sub o formă legală sau tacită/ semilegală, probabil în *toate* societăţile umane care au existat până acum (în unele societăţi exista un cuvânt special pentru aşa ceva) se mai practică în unele locuri chiar şi în zilele noastre. Era deja practicat de vânătorii din Neolitic, şi există teorii care estimează că între 15% şi 50% din copii erau ucişi la naştere.[475]

Lloyd de Mause[476] propunea o viziune a dezvoltării societăţilor bazată pe aşa-numitele „moduri psihogenice": fiecărui tip de regulare socială a copilăriei şi a vieţii copilului i-ar corespunde un anumit tip de probleme – fizice, sau psihice. Pe măsură ce societatea devine mai complexă, şi mai puţin dependentă

---

zu Höhen, die der Einzelne schwer erträglich findet.]. FREUD, S., *Das Unbehagen in der Kultur*, Wien, Internationalen Psychanalytischen Verlag, 1930., p. 115.

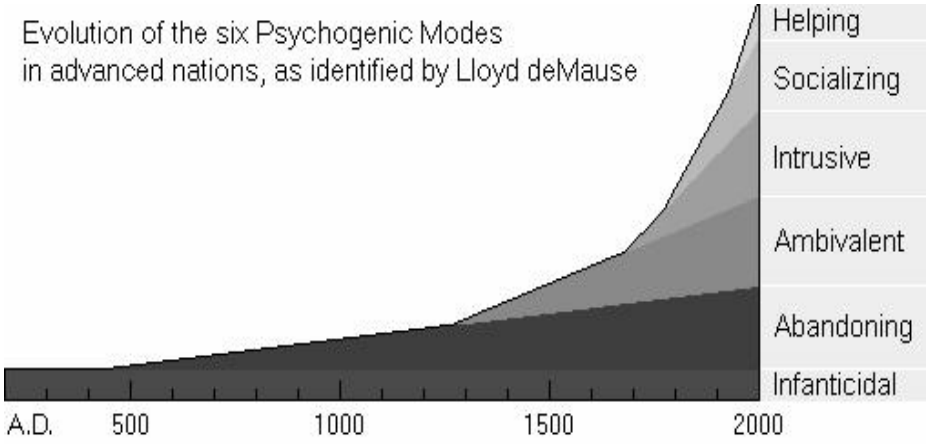
[473] PATTISON, S., *Shame: theory, therapy, theology*, Cambridge, Cambridge UP, 2000, p. 134.

[474] TRENT, K., "Too Many Men? Sex Ratios and Women's Partnering Behavior in China", in *Social Forces 90(1), 2011, pp. 247-67.* Nu o să vorbesc despre problema, delicată, a avortului în general.

[475] BIRDSELL, J.B., "Some *predictions* for the Pleistocene based on equilibrium systems among recent hunter-gatherers", in LEE, R.B., DeVORE, I., (ed.), *Man the hunter,* Chicago, Aldine, 1969, pp. 229-40; WILLIAMSON, L., "Infanticide: an anthropological analysis". In KOHL, Marvin, *Infanticide and the Value of Life*, New York, Prometheus Books, 1978, pp. 61–75. Cifra estimată e sufficient de vagă pentru a îndemna la reţinere : dacă infanticidul era cu siguranţă practicat de societăţile din paleolotic şi din neolitic, e probabil că nu era mecanismul principale de regulare demografică a grupului uman. Cf. LEE, R.B., "Lactation, ovulation, infanticide and women's work", in COHEN, M., *et al*, (eds.), *Biosocial Mechanisms in Population Regulation*, New Haven, Yale UP, 1980, pp. 321-348.

[476] De MAUSE, L., *Foundations of psychohistory*, New York, Creative Roots, 1982.

direct de mediul natural (unul din motivele principale ale infanticidului primitiv e explicat de unii antropologi ca o măsură – radicală – de ţinere sub control a demografiei grupului, pentru ajustarea la limita resurselor disponibile), metodele de regulare devin mai complexe şi mai puţin violente fizic, până când, într-un final, e atins oarecum, în unele societăţi, idealul unei educaţii fără constrângeri fizice sau psihice.



Evoluţia modurilor psihogenice la naţiunile avansate, după Lloyd deMause.
Sursa: articolul Trauma model of mental disorders, Wikipedia.

Modelul lui de Mause are un număr de aspecte extrem de discutabile şi de simpliste – dar conţine şi un număr de constatări care au, probabil, o măsură de adevăr. E indiscutabil, de exemplu, că ocurenţa comportamentelor *explicit* violente e mai restrânsă în epocile mai recente[477] (faptul că există explozii de violenţă extremă, cum ar fi războaiele mondiale, nu contrazice constatarea respectivă: suntem *în continuare* o specie violentă – violenţa *totală* rămâne considerabilă, dar s-a redus simţitor, raportat la populaţie: cu alte cuvinte, „violenţa pe cap de locuitor" e considerabil mai mică). De asemenea, e evident că complexitatea societăţilor moderne (şi deci a metodelor de regulare) e considerabil mai mare decât a tuturor celorlalte societăţi care au existat pe pământ, de la apariţia omului până acum aproximativ 200 de ani. E, în schimb, mult mai discutabilă ideea că am fi atins, chiar şi punctual, un soi de ideal educaţional, care să permită un echilibru între nevoile şi împlinirea individului şi nevoile societăţii. După mine, aşa ceva nu există: întotdeauna, există compromisuri, şi un raport variabil de costuri/ beneficii.

A avut loc, în ultimii 50-70 de ani, o revoluţie în strategiile reproductive ale speciei. Până de curând, în majoritatea societăţilor umane familiile erau caracterizate de un număr considerabil de copii: cel puţin 4-5, ajungând până la 12-15 (societăţile tradiţionale fiind în marea lor majoritate, în istoria recentă, societăţi agricole, mai mulţi copii erau văzuţi, printre altele, ca o forţă de muncă potenţială – şi un sprijin la bătrâneţe). Dar nici în clasele superioare lucrurile nu stăteau prea diferit: regina Victoria, spre exemplu, într-o societate industrială modernă, avea 9 copii. Imensa majoritate a copiilor care se năşteau mureau în primii ani după naştere, de diverse boli ale copilăriei. Mortalitatea rămânea ridicată cam până după adolescenţă, după care se stabiliza: dar speranţa totală de viaţă rămânea scăzută. Practic, natura se ocupa

[477] Cf. PINKER, S., *The better angels of our nature: why violence has declined*, New York, Viking, 2011; o conferinţă a lui Steven Pinker despre subiectul violenţei e disponibilă *aici*.

de trierea indivizilor care erau, dintr-un motiv sau altul, neadaptaţi biologic.

Copii sunt crescuţi azi, în societăţile moderne, în condiţii materiale incomparabil mai bune decât chiar şi acum 100 de ani; în principal, nevoile lor de hrană şi adăpost le sunt asigurate mai mult decât satisfăcător. La momentul de faţă, majoritatea familiilor din aceste societăţi au un copil sau doi: strategia demografică s-a modificat radical în primul rând datorită apariţiei diferitelor tipuri de anticoncepţionale, dar şi, printre altele, datorită aparatelor casnice, care le-au făcut pe femei să aibe mai mult timp liber, datorită apariţie şi dezvoltării mişcării feministe, sau datorită gradului înalt de educaţie şi specializare cerut de complexificarea crescândă a societăţii (o bună educaţie unui copil costă bani serioşi, în majoritatea ţărilor dezvoltate: de exemplu, se spune adesea în Statele Unite că a avea un copil a devenit o chestiune de status şi de disponibilităţi financiare). Există deja societăţi în care „fereastra demografică”[478] (raportul copii/adulţi/bătrâni în piramida vârstelor în care *adulţii activi* sunt majoritari) s-a închis de mult, şi care au intrat în „iarna demografică”: exemplul cel mai limpede e Japonia; alte ţări, precum ţările din estul Europei, nu sunt într-o poziţie prea diferită (din motive care ţin şi de factorul economic: emigraţie, etc.). E greu de spus cum o să reziste societăţi precum cele din Europa de vest şi de est, complexe dar îmbătrânite, într-o lume cu resurse tot mai puţine şi cerute de tot mai mulţi (chiar dacă numărul de naşteri/femeie e în scădere constantă, dacă tendinţele actuale continuă, vor mai trece încă 50-60 de ani până la o stabilizare demografică a populaţiei globului – probabil în jurul cifrei de 12 miliarde de fiinţe umane), cu structuri de sprijin social practic dispărute (comunităţile tradiţionale – cu rare excepţii – s-au dezagregat complet), etc. E posibil – deşi, după mine, improbabil – că inventivitatea umană o să atenueze într-o oarecare măsură problemele (dacă ar fi să judecăm după ce s-a întâmplat de obicei).

Dacă violenţa s-a redus, bogăţia materială a crescut nemăsurat, iar copii care se nasc acum într-o societate modernă au şanse mai mari de supravieţuire decât în orice altă epocă a istoriei, ar decurge din asta că suntem probabil mai fericiţi decât oricând altcândva în istorie.

Economia ne spune că orice lucru are un preţ (nu neapărat în bani: în efort, îngrijiri, etc.), şi orice alegere ţine de un raport între costuri şi oportunităţi. Cu alte cuvinte, orice investiţie pe care un individ (sau o societate) o face într-o anumită direcţie înseamnă o investiţie în minus în altă direcţie. Nu poţi să le ai pe toate, decât eventual dacă ai mai puţin din fiecare. În plus, există întotdeauna, în orice tranzacţie, costuri ascunse/ neprevăzute (e practic ceea ce spune proverbul cu socoteala de acasă care nu se potriveşte cu cea din târg): vrem să trăim într-un oraş mare, dar plătim preţul prin stresul aferent, insecuritate, etc. ; vrem să trăim într-un oraş mic, sau la sat – plătim preţul prin plictiseală, eventual prin îmbâcsire mentală, conformism, oportunităţi de mobilitate reduse, etc.

În cazul copiilor, preţul plătit pentru schimbarea de paradigmă e, cred, din ce în ce mai mult, lipsa satisfacţiei personală *reale* – şi mulţimea de disfuncţii psihice care o întovărăşesc. Copilul nu mai moare la naştere, sau în copilăria mică, dar pe măsură ce constrângerile biologice (pericole naturale; diverse boli legate de sărăcia materială) se atenuează, constrângerea socială creşte şi se complexifică. Ca să dau doar un exemplu: la o şcoală din Denver, un copil de şase ani a fost eliminat pe trei zile, pentru că i-a cântat unei fete *I'm sexy and I know it* („sunt sexi şi ştiu asta”) – nişte versuri dintr-un cântec[479]. O să mi-se spună că în România problema e exact inversă, la momentul de faţă; dar cred că sunt două feţe ale aceleiaşi probleme: atunci când trama socială se descompune, există petice de supracontrol (în general, în zonele mai stabile financiar ale societăţii), şi bălţi de sub-control („lumpenproletariatul” îndobitocit:

[478] V. art. Wikipedia “Demographic window”.

[479] “Colorado Boy, 6, Suspended for Sexual Harassment”, in *AP Press*, 4 mai 2012. Cântecul poate fi ascultat *aici*.

hrănit cu gunoaie atât fizic, prin mâncare ieftină şi proastă, cât şi spiritual, prin televizor, ziare de scandal, etc.). Dar atât în zonele sărace cât şi în zonele stabile financiar, dezechilibrele sociale, ierarhiile complexe, gradul de tehnologizare a muncii, sărăcia spirituală, legalismul fără spiritul legii, etc. duc de multe ori, într-un fel sau altul, la sentimentul lipsei de control individual, şi deci fie la tulburări psihice şi/sau la o stare generală de angoasă şi de nefericire, fie la adoptarea inconştientă, sau semi-conştientă, a unor ochelari de cal (refugiul în amuzament, sau în muncă de dragul muncii, sau în religie prost înţeleasă – fundamentalisme, şi nu numai -, etc.), şi la iluzia că, pentru că individul nu vede, sau nu vrea să vadă ce se întâmplă în jurul lui, nu se întâmplă nimic.

Societatea umană a fost caracterizată, vreme de câteva zeci de mii de ani, de o dezvoltare continuă a capacităţilor mentale şi a conştiinţei de sine. Pe măsură ce sentimentul conştiinţei de sine devenea mai complex, societatea devenea mai complexă – pentru simplul motiv că dezvoltarea sinelui permite relaţionări tot mai fine şi mai nuanţate între membrii grupului. Pe măsură ce sinele se dezvoltă, individul se simte tot mai tentat să reflecteze la sine însuşi, la condiţia lui ontologică, etc. În esenţă, cred că procesul respectiv se numeşte „individuaţie" – ceea ce include dobândirea demnităţii de sine (procesul de individuaţie e cunoscut practic dintotdeauna, şi descris sub nume extrem de diverse: doar în psihologia secolului 20, e descris sub numele: „individuaţie" [C.G.Jung], „actualizare de sine" [A. Maslow], „autonomie funcţională" [G. Allport], „sine creativ" [A. Adler], etc).[480]

Pe de altă parte, o societate mai complexă înseamnă o specializare tot mai mare, cu nişe tot mai înguste, la care individul trebuie să se adapteze. Acum 200 de ani, era încă posibil pentru un individ oarecare să stăpânească cam tot ce se ştia în domeniul lui ocupaţional (fie el creşterea caprelor, argăsirea pieilor, sau creşterea pomilor fructiferi) în aria culturală din care provenea. Mai mult: deoarece lucra, în general, cu lucruri concrete, avea posibilitatea de a vedea, cu ochii lui, cum se dezvoltă (sau nu) ceea ce făcea, şi de a adăuga/inova în funcţie de temperamentul propriu, şi de necesităţile momentului. E ceea ce ne oferă, cu adevărat, bucurie şi sentimentul controlului asupra destinului propriu. Asta nu înseamnă că astfel de sentimente au dispărut cu desăvârşire în societatea modernă; dar sunt, cred, mai rare.

Peter Sloterdijk[481] spunea că omul poate fi văzut ca o specie „auto-domesticită": am domesticit alte animale, plante, etc., am „îmblânzit" natura – şi, în timpul procesului respectiv, ne-am domesticit şi pe noi. Există mari avantaje pentru speciile domestice, faţă de cele sălbatice: e, să zicem, diferenţa dintre un slujbaş, la stat sau la particular şi un antreprenor (oricare ar fi el: un ţăran, sau un conducător de companie): un loc de muncă relativ confortabil, dar lipsit de control propriu, sau o antrepriză riscantă, dar independentă. Dar în domesticire, pe lângă avantaje evidente, există şi costuri ascunse (în fabulă, lupul sălbatic jigărit e atras de blidul de mâncare al câinelui, până vede cât de roasă e pielea gâtului acestuia de la laţ). Costul ascuns cel mai mare e probabil abdicarea de la gândire: cu cât specia e mai integrată social, cu atât lucrurile ni-se par mai de la sine înţelese şi mai „naturale" (pentru că sunt, după cum spunea Roland Barthes, „naturalizate"). Ne mirăm de legenda cu lemingii care se aruncă în mare, dar (luaţi per ansamblu) nu suntem neapărat mai buni – sau mai înţelepţi.

E un pas extrem de mic, care poate fi uşor făcut, de la disciplinarea internă până la *condiţionarea* internă: ceea ce începe prin adoptarea furculiţei se poate termina foarte bine în bătaia dată copilului pentru

[480] Cf. WATTS, A., *Psychotherapy east and west*, New York, Pantheon Books, 1961, p. 24.

[481] SLOTERDIJK, P., „Regeln für den Menschenpark", in *Nicht gerettet: versuche nach Heidegger*, Berlin, Suhrkamp, 2001, pp. 301-333.

că scrie urât; ceea ce începe prin nevoia de ordine se poate termina, uneori, cu o societate totalitară, etc. Invers, o libertate fără consideraţie pentru celălalt nu poate decât să ducă la o atomizare completă a societăţii; adevărul e undeva la mijloc, într-un mod de existenţă care să permită atât libertăţii individului, cât şi legăturilor şi ataşamentelor sociale, să se desfăşoare cât mai plenar, fără a impieta una asupra celeilalte. Ca de obicei, un astfel de echilibri e instabil; dar el poate exista.

Nu cred că ne îndreptăm în direcţia echilibrului – ci în cea a controlului. E ceea ce constata deja în 1979 Hans Jonas[482], care propunea o „etică a responsabilităţii", pentru a palia problemelor care apar în momentul când există tendinţa ca controlul să devină tot mai important.

Vedem tentaţia controlului practic pretutindeni în jurul nostru: de cele mai multe ori, tindem să vedem aspectele sale benefice (extindere a vieţii individului uman, regularizare a relaţiilor interumane, creştere a confortului aparent şi a securităţii, etc.) şi tindem să neglijăm, sau să nu luăm în considerare aspectele sale negative (controlul energiei atomice duce la fabricarea de bombe atomice; controlul asupra naturii duce de multe ori la distrugerea diversităţii naturale; controlul asupra genomului diferitelor specii duce la fabricarea unor organisme modificate genetic, ale căror efecte asupra corpului nostru sunt încă necunoscute, etc.). O altă problemă e externalizarea: controlul permite entropiei din interiorul unui anumit sistem să scadă – dar costurile includ creşterea entropiei din afara sistemului: spre exemplu, controlul necesar bunei funcţionări a proceselor de fabricaţie în cadrul unei întreprinderi e plătit prin externalizarea poluării: substanţele chimice artificiale sunt pretutindeni în jurul nostru, şi cel puţin unele dintre ele sunt, cu siguranţă, dăunătoare: Bisfenol A care imită acţiunea estrogenului, şi face să se nască mai multe animale de sex feminin, sau sterile, sau cu malformaţii sexuale; aditivii alimentari, care ne fac să fim subnutriţi sau malnutriţi fără măcar să ne dăm seama de asta, etc.

În Anglia zilelor noastre, există la momentul de faţă o cameră video publică (monitorizează traficul, staţiile de metrou, etc.) la 14 locuitori. Procesul s-a desfăşurat gradual, dar uimitor de rapid: a avut loc în mai puţin de 15 ani – şi are loc în continuare. E un lucru bun: sunt identificaţi criminali, hoţi, etc. Dar nu ştii niciodată când un lucru bun se poate transforma, pe nesimţite, într-un lucru mai puţin bun. Un alt exemplu: practic aproape peste noapte au dispărut mai toate blogurile muzicale şi mai toate bibliotecile virtuale, prin intermediul cărora lumea descoperea cărţi, domenii de interes, muzici şi culturi noi. E un lucru bun: s-a descurajat pirateria. Dar accesul la informaţie a zeci de milioane de oameni care nu aveau mijloacele financiare, sau pur şi simplu accesul fizic la astfel de muzici, a fost restrâns – şi astfel, limitată dezvoltarea lor artistică şi intelectuală, conştientizarea faptului că destinul nostru e, într-adevăr, comun – dar în diversitate.

Michel Foucault[483] spunea că, începând cu secolul 16, oamenii încep să reflecteze în primul rând asupra destinului omului ca individ, cu specificul lui personal. Apare, practic, genul literar al autoreflecţiei (eseurile lui Montaigne, confesiunile lui Rousseau, etc.). Genul poetic epic îşi pierde tot mai mult din importanţă, iar poezia lirică îi ia, gradual, locul. Se petrece ceea ce H.-G. Gadamer numeşte *mythopoetische Umkehrung* – „răsturnare mitopoetică": miturilor vechi, despre fapte de vitejie care au loc în lumea reală, le iau locul tot mai mult mituri „personale", descrierea unor lumi „private". Un exemplu

[482] JONAS, H., *Das prinzip Veranwortung, Versuch einer Ethik für die technologische Zivilisation*, Berlin, Suhrkamp, 1984.

[483] FOUCAULT, M., *Les mots et les choses*, Paris, Gallimard, 1966.

bun în acest sens e, cred, Kafka: sub aparenţa descrierii aventurilor personajelor sale, el inventează un soi de mitologie personală a epocii moderne, aşa cum o vede el.

Am ales exemplul lui Kafka pentru că mi-se pare că prezintă destul de bine paradoxul individuaţiei în epoca modernă: individuaţia lui Kafka nu are loc *în şi prin exterior* (sigur, Kafka avea un loc de muncă, o viaţă socială, etc. – dar puţine din toate acestea erau, pentru el, cu adevărat importante). Ceea ce e cu adevărat important la Kafka e ceea ce se petrece în interior.

Ca să explic ceea ce vreau să spun, o să citez una din istorioarele sale scurte, *Die Wahrheit über Sancho Pansa* („Adevărul despre Sancho Panza"):

> Fără să se laude prea mult cu asta, Sancho Panza reuşise în cursul anilor, hrânindu-şi demonul în orele serii şi ale nopţii cu un potop de romane cavalereşti şi de aventură, să îl despartă pe acesta de sine într-atât de mult încât (numindu-l mai târziu Don Quijote) demonul se porni să împlinească, nesăţios, faptele cele mai nebuneşti, care însă, din motiv de lipsă a unui obiect prestabilit (care ar fi trebuit să fie însuşi Sancho Panza) nu făceau rău nimănui. De-acum liber, Sancho Panza îl urmă pe Don Quijote în drumul său, cu seninătate – şi poate şi dintr-un anume sentiment de responsabilitate – şi dobândi astfel un prilej considerabil de delectare şi de edificare, până la sfârşitul zilelor lui.[484]

Printre multiplele interpretări care pot fi aduse istorioarei lui Kafka, cea pe care aş înclina să o încerc aici are de-a face cu controlul. „Demon" trebuie înţeles în sensul grecesc, de δαίμων – spirit păzitor, putere, pulsiuni elementare; e ceea ce în latină era descris sub termenul de *genius*, şi e parţial sinonim cu ceea ce numim azi „suflet".[485] *Daimon*-ul e cel care ne împinge să facem ceva anume, mai degrabă decât altceva (de exemplu, ceea ce se numeşte „a avea chemare" spre ceva; a avea o *vocaţie* e acelaşi lucru: „*vocea*" *daimon*-ului nostru ne cheamă spre anumite lucruri, ne face să efectuăm anumite alegeri, mai degrabă decât altele). În filosofia idealistă germană, aspectul pozitiv al *daimon*-ului e numit „elan formator", *Bildungstrieb*: e ceea ce ne permite să rezolvăm într-un fel sau altul problemele cu care ne întâlnim, şi astfel să modelăm lumea. Dar *daimon*-ul nu gândeşte: acţionează mai mult sau mai puţin orbeşte, instinctiv şi primar. Acţiunile sale ne pot face bine sau rău. Ceea ce descrie Kafka e o formă de *catharsis* prin disociere: dându-i drumul lui Don Quijote în lume, Sancho Panza se eliberează de ameninţarea pe care acesta o constituie pentru el însuşi. Pentru a o spune mai limpede: *daimon*-ul nu poate sta locului, natura sa e fundamentalmente dinamică. Pentru a face o comparaţie: e ca un sistem de două vase, legate prin supape de siguranţă. Atunci când presiunea e prea mare în interior (individ), trebuie să existe o posibilitate de descărcare exterioară (mediu), pentru ca sistemul să reînceapă să funcţioneze la parametrii normali. Atunci când presiunea e prea mare în exterior, presiunea interioară nu are unde să se descarce, şi se acumulează tot mai mult. *Daimon*-ul e imobilizat, şi e nevoit să se manifeste în interior (astfel, *daimon*-ul individului devine periculos pentru individul însuşi).

Externalizarea *daimon*-ului era perfect posibilă, până în Evul Mediu târziu: problemele între indivizi erau adesea rezolvate prin mijloace violente, expresia de sine era incomparabil mai directă, mai

---

[484] KAFKA, F., „Die Wahrheit über Sancho Pansa", in *Sämtliche Erzählungen*, Frankfurt a/Main, Fischer Taschenbuch Verlag, 1970, p. 304.

[485] Pentru o discuţie despre *genius* şi daimon, v., de ex., DIAMOND, S., *Anger, Madness, and the Daimonic: The Psychological Genesis of Violence*, Albany, SUNY Press, 1996, p. 263 et sqq; AGAMBEN, G., *Profanations*, Cambridge MA, Zone Books, 2007.

nereflexivă şi mai brutală decât în orice strat social al unei societăţi moderne. După cum spune Johann Huizinga, în faimoasa sa *Toamnă a Evului Mediu*:

> Lumii, când era cu jumătate de mileniu mai tânără, contururile tuturor lucrurilor i-se păreau mai limpede marcate decât ni-se par nouă. Contrastul între suferinţă şi bucurie, între nenorocire şi fericire, părea mult mai izbitor. Toate experienţele aveau încă, pentru minţile oamenilor, francheţea şi caracterul absolut al plăcerii şi durerii copilăreşti.[486]

La momentul când trăieşte Kafka, externalizarea *daimon*-ului individului e infinit mai controlată social. În plus, în cazul său, controlului social i-se adaugă controlul familial şi chiar, după o experienţă atât de îndelungată a controlului, un autocontrol propriu excesiv, sau chiar patologic. Astfel, pentru Kafka, singurul mod de a-i permite *daimon*-ului să se manifeste într-un mod lipsit de primejdie e externalizarea prin scris (trimiterea *daimon*-ului să exploreze lumi imaginare). Cu alte cuvinte, pus în faţa alegerii între o externalizare a *daimon*-ului – care nu mai e acceptabilă, datorită normelor sociale tot mai complexe şi mai constrângătoare, şi o internalizare a activităţii *daimon*-ului – detrimentală, şi chiar periculoasă pentru sinele propriu, Kafka (Sancho Panza) alege o a treia cale, cea creativă, care permite desfăşurarea daimonului fără primejdie pentru ceilalţi (atac al celuilalt) sau pentru sine (atac al sinelui, nebunie) – calea sublimării.

Pe vremea lui Kafka, societatea era cu cel puţin un ordin de mărime mai puţin complexă decât e acum, iar presiunile sociale (cred) mai puţin accentuate (spre exemplu, nu exista televiziune, sau publicitate, care să preseze permanent individul către conformarea cu un ideal greu de atins, etc.). Mai important decât atât: societatea din vremea lui nu era încă radical transformată în direcţia hiper-specializării şi a mecanizării: procesul abia începuse (dar consecinţele pentru om erau deja prezente, după cum a arătat, doar cu câţiva ani mai târziu decât Kafka, Charlie Chaplin în *Timpurile Moderne*).[487] Practic, încă mai existau meserii tradiţionale; fermele mici predominau în majoritatea ţărilor Europei de vest, iar gradul de specializare, în marea masă a populaţiei, era relativ redus.[488] Majoritatea lumii trăia în mizerie, dar din diverse motive (ignoranţă, lipsă a specializării, lipsă a confruntării zilnice cu realitatea ierarhiilor sociale) confruntarea cu controlul societal era, cred, în mod semnificativ mai restrânsă decât în zilele noastre. Astfel, un fermier oarecare trăia probabil de azi pe mâine, şi se ştia dependent de vreme (ploaie, secetă, etc.), dar responsabilitatea faţă de ierarhia socială era destul de limitată (plata taxelor), şi mai ales *limitată spaţial/temporal* (cu alte cuvinte, nu avea treabă cu treptele superioare ale ierarhiei decât periodic – de multe ori doar o dată, de două ori pe an). Ceea ce înseamnă că responsabilitatea actelor sale îi aparţinea într-o mult mai mare măsură decât, să zicem, responsabilitatea actelor cuiva care e încadrat într-o

---

[486] HUIZINGA, J., *The waning of the Middle Ages*, Mineola NY, Courier Dover Publ., 1999, p. 1

[487] Filmul lui Chaplin poate fi văzut *aici*.

[488] Iata ce spune Friedrich Schiller, la sfârşitul secolului 18, în legătură cu specializarea şi diviziunea muncii,: « Există, în societatea modernă, o ruptură între stat şi biserică, între legi şi tradiţii ; plăcerea e separată de muncă, scopurile de mijloace, efortul de răsplată. Omul însuşi, legat pe veci la un fragment infim al întregului, se formează doar ca fragment, neavând niciodată în urechi decât zgomotul monoton al roţii în jurul căreia trebăluieşte, şi nu dezvoltă niciodată armonia fiinţei sale ; în loc să imprime umanul în felul său de a fi, sfârşeşte ca un mulaj al ocupaţiei căreia i-se dedică, a ştiinţei pe care o cultivă. Cf. SCHILLER, F., *Sämtliche Werke Band 5*, München, Hanser, 1962, p. 584.

birocraţie oarecare (în cazul respectiv, responsabilitatea continuă să existe, dar e o responsabilitate *faţă de ierarhie*). Asta înseamnă, practic, că *daimon*-ul individului, forţa sa creatoare, era în mult mai mare măsură solicitat de circumstanţele exterioare ale vieţii, şi îi era permis să se exprime în mod natural, în cadrul rezolvării problemelor de fiecare zi.

Într-una din primele mele călătorii în vest, îmi aduc aminte că am rămas uimit cât de multă lume juca un joc de cărţi complicat, în care era vorba de animale şi fiinţe imaginare, etc. Mult mai târziu, am aflat de *cosplay* – persoanele (tinere, mai ales) care se îmbracă la fel ca eroii lor preferaţi de *manga* (benzi desenate japoneze). În Japonia, există aşa-numiţii *hikkomori* – persoane (tineri, în general), care refuză să mai iasă de la ei din cameră, şi care interacţionează cu restul lumii practic doar prin intermediul reţelelor sociale, lucrează de acasă, pe calculator, etc. În Statele Unite, totalul veniturilor rezultate din industria jocurilor (pe calculator, consolă de jocuri, etc.) e de 2.5 ori mai mare decât veniturile rezultate din industria *filmului*. Nu mai pun la socoteală, peste tot în lumea dezvoltată (şi nu numai) explozia blogurilor, succesul reţelelor sociale gen Facebook, mySpace, В Контакте, etc., şi a lumilor virtuale gen SecondLife.[489] E doar o pură speculaţie din partea mea, dar mi-se pare că sunt suficiente elemente care să indice anumite tendinţe societale spre escapism – sau spre evadare din realitatea imediată. Cu alte cuvinte, de manifestare a *daimon*-ului propriu altfel decât prin confruntarea mediului exterior: prin cufundarea în realităţi alternative şi mitologii personale, reconstrucţii de sine prin avatari şi, per ansamblu, prin manifestări ale „elanului formator" în lumi imaginare.

Nu ştiu dacă e bine sau nu, sau măcar dacă într-adevăr aşa stau lucrurile sau nu. Mi-se pare că, pe măsură ce presiunea socială, care a înlocuit presiunea mediului înconjurător, se accentuează, indivizii umani răspund printr-o accentuare a „răsturnării mitopoetice", până când, într-un viitor distopic, fiecare ar ajunge să trăiască în propria sa insulă virtuală, conectat la o reţea de alte insule virtuale, în timp ce realitatea socială exterioară devine tot mai controlată, mediul înconjurător (natural) tot mai deteriorat, iar mediul înconjurător controlat de om tot mai artificial (OGM-uri, hormoni de creştere, etc. – deja în 1957, Ernst Jünger îşi imagina o lume în care plantele sunt polenizate de către albine de sticlă).[490]

O să spun doar un singur lucru: roşiile de grădină, cele pe care le vând bătrânele în piaţa oraşului, sunt mari sau mici, mai urâte sau mai frumoase, dar în general cu dimensiuni mai neregulate, cu porţiuni mai verzi, sau de altă culoare, etc., în vreme ce roşiile de seră sunt frumoase, perfect desenate – şi cu prea puţin gust. Mi-se pare că, în cazul roşiilor de grădină, e vorba de un proces de *individuaţie* care a fost dus la bun sfârşit. La fel ca orice grădinari, noi suntem, ca familii, ca societate şi ca specie, responsabili de cum vrem să fie, şi deci în mare parte de condiţiile şi felul în care o să aibă loc procesul de individuaţie al urmaşilor noştri.

[489] Există deja cel puţin un caz de divorţ în lumea *reală*, după ce soţul şi-a înşelat soţia în SecondLife (mai mult - soţul şi soţia se cunoscuseră mai întâi online). V. LEE ADAMS, W., "UK Couple to Divorce over Affair on *Second Life*", in *Time magazine*, 14 nov. 2008.

[490] JÜNGER, E., *Gläserne Bienen*, Stuttgart, Klett-Cotta, 1990.

Bibliografie selectivă

BARBER, Brian (ed.) *Intrusive parenting*, Washington DC, American Psychological Association, 2002.

BINGGELI, N., HART, S., *Psychological maltreatment of children*, London, Sage Publications, 2001.

BRIERE, J., "Treating adult survivors of severe childhood abuse and neglect: Further development of an integrative model", in MYERS, J.E.B. *et. al.* (ed.), *The APSAC handbook on child maltreatment*, Newbury Park, Sage Publications, 2002.

EDMISTON, Erin *et al.* "Corticostriatal-Limbic Gray Matter Morphology in Adolescents With Self-reported Exposure to Childhood Maltreatment", in *Archives of Pediatric Adolescent Medicine.* 2011; 165(12):1069-1077.

FARMER, Steven *Adult children of abusive parents*, New York, Random House, 1990

FAMULARO, R. *et al.* "Child Maltreatment and the Development of Posttraumatic Stress Disorder", in *Archives of Pediatric Adolescent Medicine* 1993; 147: 755-760.

FORWARD, S. & FRAZIER, D. *Emotional Blackmail*, New York, Harper Collins, 1998.

FOSSUM, M., MASON, M., *Facing shame – families in recovery*, New York, W.W. Norton, 1986.

GOLDMAN, Jill *et al.* *A Coordinated Response to Child Abuse and Neglect: The Foundation for Practice*, U.S. Department of Health and Human Services, 2003.

GROLNICK, Wendy — *The psychology of parental control*, Mahwah – New Jersey, Lawrence Erlbaum Publishers, 2003.

HERMAN, Judith — *Trauma and recovery: the aftermath of violence – from domestic abuse to political terror*, New York, Basic Books, 1997.

IWANIEC, Dorota — *The emotionnally abused and neglected child*, Chichester, John Wiley & sons, 2006.

KEMPE, Ruth & Henry — *Child abuse*, Cambridge, Harvard UP, 1978.

LANSFORD, J. *et al.* — "A 12-Year Prospective Study of the Long-term Effects of Early Child Physical Maltreatment on Psychological, Behavioral, and Academic Problems in Adolescence", in *Archives of Pediatric Adolescent Medicine*, 2002;156:824-830.

McCRORY *et al.* — "Heightened neural reactivity to threat in child victims of family violence", in *Current Biology*, 6 Dec.2011: Vol.21 Iss.23, R947-R948.

NATHANSON, Donald L. — *Shame and Pride: Affect, Sex, and the Birth of the Self*, New York, W.W. Norton, 1994.

PARK, Lee *et al.* — "Giftedness and psychological abuse in borderline personality disorder", in *Journal of Personality Disorders*, 6(3), 226-240, 1992.

RENN, Dory — *Emotional abuse of the child*, San Diego, Libra Publishers, 1989.

RODRIGUEZ, C., — "Parental Discipline and abuse potential affects on child depression, anxiety and attributions", *Journal of Marriage and Family* (65 /November 2003): 809-817.

ROSENBERG, J., WILCOX, W., *The Importance of Fathers in the Healthy Development of Children*, U.S. Department of Health and Human Services, 2006.

SHENGOLD, L., — *Soul murder*, New Haven, Yale UP, 1989.

STOSNY, Steven, — *Treating attachment abuse*, New York, Springer Publishing Co., 1995.

TAMM LORING, Marti, — *Emotional abuse*, New York, Lexington Books, 1994.

TIFFANY, Donald & Phyllis, — *Power & control, escape from violence*, New York, UP of America, 1999.

WOLFE, D., *et al.* — *Distinguer entre le mauvais parentage/parentage dysfonctionnel et la violence psychologique envers les enfants*, Ottawa, Agence de la santé publique du Canada, 2010.

Câteva site-uri web în engleză

http://www.childwelfare.gov/pubs/factsheets/whatiscan.cfm.

http://www.preventchildabuse.org/index.shtml.

http://www.child-abuse-effects.com/index.html.

http://eqi.org/index.htm.

http://www.controllingparents.com.

http://www.childrenofthecode.org/.

Şi câteva site-uri web româneşti

www.attachmentparenting.ro/

http://homeschooling.urbankid.ro/

http://ta-su.blogspot.ro/

http://www.educatiefaraviolenta.ro

www.copilul.ro

Andrei Urz poate fi contactat la @: urz.andrei@yahoo.com.